



10月 離乳食予定献立表



令和6年9月30日 小柳保育園

日 曜日	献立	主な食材
1 火	ごはん 豆腐あんかけ ブロッコリーのツナ和え 麩の味噌汁 果物	豆腐 玉ねぎ 人参 とりひき ブロッコリー ツナ 麩 果物
2 水	ごはん 肉豆腐 野菜サラダ 果汁	豚肉 豆腐 人参 じゃがいも 玉ねぎ レタス きゅうり トマト 卵 果汁
3 木	パン ハンバーグ コールスロー風野菜煮 スパ煮 わかめのスープ 果物	パン ハンバーグ きゃべつ 人参 コーン スパゲティー 玉ねぎ わかめ 果物
4 金	親子丼 春雨サラダ トマト 大根と人参の味噌汁 果物	とりもも 卵 玉ねぎ きゅうり 春雨 人参 トマト 大根 果物
5 土	ごはん 豚丼風 野菜サラダ 果汁	豚肉 人参 玉ねぎ レタス きゅうり トマト 卵 果汁
7 月	野菜煮込みうどん 果物	豚肉 わかめ ほうれん草 長ねぎ 人参 果物
8 火	ごはん 卵焼き ほうれん草の煮びたし ひじき煮 なすの味噌汁 果物	卵 ほうれん草 ひじき 人参 なす 果物
9 水	ごはん 魚のタルタル風 トマト じゃこピーマン 豆腐の味噌汁 果物	魚 玉ねぎ 卵 トマト ピーマン じゃこ 豆腐 果物
10 木	<お誕生会> パン ミートソーススパゲティー 炒り卵 大根の温野菜サラダ ほうれん草のスープ 果物	パン 豚ひき 人参 玉ねぎ 卵 大根 きゅうり ほうれん草 果物
11 金	まぜご飯 チキンボールの野菜煮 トマト 澄まし汁 果物	人参 椎茸 チキンボール ブロッコリー 玉ねぎ トマト しめじ 豆腐 果物
12 土	鶏肉と野菜のあんかけうどん 果物	鶏肉 卵 人参 玉ねぎ うどん 長ねぎ 果物
15 火	ごはん 肉豆腐 ブロッコリーと人参煮 わかめの味噌汁 果物	牛肉 豆腐 白菜 玉ねぎ 長ねぎ 椎茸 ブロッコリー 人参 わかめ 果物
16 水	ごはん 魚の煮付け 野菜のお浸し さつま芋煮 大根の味噌汁 果物	魚 白菜 人参 さつま芋 大根 果物
17 木	パン 鶏肉とじゃがいものクリーム煮 温野菜サラダ キャベツスープ 果物	パン 鶏肉 玉ねぎ しめじ じゃがいも 人参 ブロッコリー コーン キャベツ 果物
18 金	ごはん せんべい汁風 きゃべつスープ煮 鶏肉の煮込み 果物	大根 人参 白菜 椎茸 長ねぎ きゃべつ 鶏肉 果物
19 土	☑ お弁当の日 ☑	
21 月	卵とじ煮込みうどん 果物	うどん 人参 卵 長ねぎ わかめ 小松菜 果物
22 火	ごはん 焼肉風 もやしナムル トマト 味噌汁 果物	豚肉 もやし ほうれん草 人参 トマト きゃべつ 果物
23 水	ごはん 魚の煮付け 大根と人参煮 かぼちゃ煮 玉ねぎの味噌汁 果物	魚 大根 人参 かぼちゃ 玉ねぎ 果物
24 木	照り焼きチキン丼風 ほうれん草のお浸し マッシュポテト わかめの味噌汁 果物	鶏肉 卵 ほうれん草 じゃがいも わかめ 果物
25 金	納豆ご飯 さつま汁 スパゲティーサラダ 果物	さつま芋 人参 白菜 キャベツ 焼豆腐 豚肉 スパゲティー 納豆 果物
26 土	ごはん 肉じゃが 野菜サラダ 果汁	牛肉 人参 じゃがいも 玉ねぎ レタス きゅうり トマト 卵 果汁
28 月	味噌煮込みうどん 果物	きゃべつ もやし 人参 長ねぎ 豚肉 卵 果物
29 火	ごはん 焼コロッケ風 豚肉とピーマン煮 トマト 白菜の味噌汁 果物	さつま芋 豚肉 ピーマン トマト 白菜 果物
30 水	ごはん 焼き魚 小松菜の和え物 大根煮 きこの味噌汁 果物	魚 小松菜 人参 もやし 大根 しめじ 果物
31 木	パン ハンバーグ ブロッコリーサラダ 人参煮 コーンと卵のスープ 果物	パン ひき肉 玉ねぎ 卵 ブロッコリー きゅうり レタス ツナ 人参 コーン 果物

◎米飯は離乳食の進みと月齢に合わせておかゆ、軟飯、ごはんのいずれかでお出ししています。
◎材料、その他の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。



季節の食材を食べよう!

10月31日のハロウィンですね。かぼちゃは甘みがあり、ビタミンAを豊富に含みます。かぼちゃや、さつまいも、りんごなど季節の物を離乳食でも子供たちに感じてもらえるといいですね。



食べ物によるアレルギー症状や体質的に留意が必要な場合はすぐにお知らせください。
食材除去食、対応食を用意します。アレルギーの場合は医師の所見等も添えて詳細にお知らせください。