

10月 献立表 離乳食(中期)

2021年 10月

妻田フェルマータ小規模保育

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 金	おかゆ 鶏ひき肉と野菜の煮物 かぼちゃの煮物		鶏ひき肉	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ	うるち米	かつおだし
2 土	うどん ツナと野菜の煮物 さつまいもの煮物 みかん		ツナ缶	たまねぎ、みかん缶	干しうどん、さつまいも	かつお・昆布だし、かつおだし
4 月	おかゆ 鶏ひき肉とかぼちゃの煮物 キャベツと人参の煮物		鶏ひき肉	かぼちゃ、キャベツ、にんじん	うるち米	かつおだし
5 火	おかゆ ツナと白菜の煮物 じゃがいもと人参の煮物 バナナ		ツナ缶	なす、にんじん、バナナ	うるち米、じゃがいも	かつおだし
6 水	おかゆ たらの煮物 さつまいもの煮物		たら	たまねぎ	うるち米、さつまいも	かつおだし
7 木	パンかゆ 鶏ひき肉とたまねぎの煮物 キャベツときゅうりの煮物		牛乳、鶏ひき肉	たまねぎ、キャベツ、きゅうり	食パン、じゃがいも	かつおだし
8 金	おかゆ 鶏ひき肉と豆腐の煮物 ほうれん草と人参の煮物		鶏ひき肉、木綿豆腐	ほうれん草、にんじん	うるち米	かつおだし
9 土	おかゆ ツナとじゃがいもの煮物 フルーツ		ツナ缶	バナナ、みかん缶	うるち米、じゃがいも	かつおだし
11 月	おかゆ ツナと白菜の煮物 かぼちゃと野菜の煮物		ツナ缶	はくさい、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ	うるち米	かつおだし
12 火	おかゆ 鶏ひき肉と野菜の煮物 さつまいもの煮物		鶏ひき肉	にんじん、たまねぎ	うるち米、さつまいも	かつおだし
13 水	おかゆ たらの煮物 ブロッコリーとマカロニの煮物		たら	ブロッコリー、たまねぎ	うるち米、マカロニ	かつおだし
14 木	おかゆ ツナと豆腐の煮物 小松菜と人参の煮物		ツナ缶、木綿豆腐	こまつな、にんじん	うるち米	かつおだし
15 金	おかゆ 鶏ひき肉と豆腐の煮物 かぼちゃと白菜の煮物		鶏ひき肉、木綿豆腐	かぼちゃ、はくさい	うるち米	かつおだし
16 土	おかゆ ツナとじゃがいもの煮物 キャベツと人参の煮物 みかん		ツナ缶	キャベツ、にんじん、みかん缶	うるち米、じゃがいも	かつおだし、かつお・昆布だし
18 月	おかゆ 鶏ひき肉とたまねぎの煮物 かぼちゃと人参の煮物		鶏ひき肉	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん	うるち米	かつおだし
19 火	おかゆ ツナとじゃがいもの煮物 にんじんとなすの煮物		ツナ缶	にんじん、なす	うるち米、じゃがいも	かつおだし
20 水	おかゆ 鮭の煮物 キャベツと人参の煮物		さけ	キャベツ、にんじん	うるち米	かつおだし
21 木	おかゆ ツナと野菜の煮物 きゅうりと人参の煮物		ツナ缶	にんじん、たまねぎ、きゅうり	うるち米	かつおだし
22 金	おかゆ 鶏ひき肉とじゃがいもの煮物 さつまいもの煮物 りんご		鶏ひき肉	たまねぎ、りんご	うるち米、じゃがいも、さつまいも	かつおだし
23 土	おかゆ ツナと野菜の煮物 じゃがいもと小松菜の煮物 バナナ		ツナ缶	にんじん、たまねぎ、こまつな、バナナ	うるち米、じゃがいも	かつおだし
25 月	おかゆ 鶏ひき肉とじゃがいもの煮物 ブロッコリーとマカロニの煮物		鶏ひき肉	ブロッコリー	うるち米、じゃがいも、マカロニ	かつおだし
26 火	おかゆ ツナと野菜の煮物 さつまいもの煮物		ツナ缶	たまねぎ、チンゲンサイ	うるち米、さつまいも	かつおだし
27 水	おかゆ たらの煮物 かぼちゃと野菜の煮物		たら	かぼちゃ、たまねぎ、こまつな	うるち米	かつおだし
28 木	おかゆ 鶏ひき肉とかぼちゃの煮物 ほうれん草と玉葱の煮物 りんご		鶏ひき肉	かぼちゃ、ほうれん草、たまねぎ、りんご	うるち米	かつおだし
29 金	おかゆ ツナと野菜の煮物 野菜とマカロニの煮物		ツナ缶	にんじん、たまねぎ、きゅうり	うるち米、マカロニ	かつおだし
30 土	おかゆ ツナと豆腐の煮物 ほうれん草と玉葱の煮物 バナナ		ツナ缶、木綿豆腐	ほうれん草、たまねぎ、バナナ	うるち米	かつおだし