

10月 献立表 離乳食(後期)

2021年 10月

妻田フェルマータ小規模保育園

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (〇朝おやつ◎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	さつまいもごはん 鶏ひき肉と野菜の煮物 かぼちゃの煮物 小松菜と大根のスープ	〇ハイハイ ◎ウエハース	鶏ひき肉	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、こまつな、だいこん	うるち米、さつまいも	かつおだし、ハイハイ、ウエハース
2 土	うどん ツナと野菜の煮物 さつまいもの煮物 みかん	〇ハイハイ ◎ヨーグルト	ツナ缶、ヨーグルト	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、うすくちしょうゆ、かつおだし、ハイハイ
4 月	ごはん 鶏ひき肉とかぼちゃの煮物 キャベツと人参の煮物 ほうれん草と玉葱のスープ	〇ウエハース ◎いちご蒸しパン	鶏ひき肉、調製豆乳	かぼちゃ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、いちごジャム	うるち米、薄力粉、上白糖、調合油	かつおだし、ウエハース、ベーキングパウダー
5 火	ごはん ツナと白菜の煮物 じゃがいもと人参の煮物 かぼちゃのスープ	〇ハイハイ ◎にんじんブリッツ	ツナ缶、パルメザンチーズ	なす、にんじん、かぼちゃ、バナナ	うるち米、じゃがいも、薄力粉、調合油	かつおだし、ハイハイ、食塩
6 水	ごはん たらの煮物 さつまいもの煮物 大根と玉ねぎのスープ	〇ポーロ ◎ハイハイ	たら	だいこん、たまねぎ	うるち米、さつまいも	かつおだし、たまごポーロ、ハイハイ
7 木	食パン 鶏ひき肉とたまねぎの煮物 キャベツときゅうりの煮物 かぼちゃと玉ねぎのスープ	〇ウエハース ◎おにぎり	鶏ひき肉	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、かぼちゃ	食パン、じゃがいも、うるち米	かつおだし、ウエハース
8 金	ごはん 鶏ひき肉と豆腐の煮物 ほうれん草と人参の煮物 じゃがいもとキャベツのスープ	〇ハイハイ ◎ウエハース	鶏ひき肉、木綿豆腐	ほうれんそう、にんじん、キャベツ	うるち米、じゃがいも	かつおだし、ハイハイ、ウエハース
9 土	うどん ツナとじゃがいもの煮物 フルーツヨーグルト	〇ハイハイ ◎ウエハース	ツナ缶、プレーンヨーグルト	白桃缶、みかん缶、バナナ	うどん、じゃがいも、上白糖	かつおだし、こいちしょうゆ、ハイハイ、ウエハース
11 月	ごはん ツナと白菜の煮物 人参と玉葱の煮物 かぼちゃと小松菜のスープ	〇ハイハイ ◎ウエハース	ツナ缶	はくさい、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、こまつな	うるち米	かつおだし、ハイハイ、ウエハース
12 火	ごはん 鶏ひき肉と野菜の煮物 さつまいもの煮物 白菜と玉ねぎのスープ	〇ポーロ ◎こまつなのマフィン	鶏ひき肉、豆乳	にんじん、たまねぎ、はくさい、こまつな	うるち米、さつまいも、上白糖、調合油、薄力粉	かつおだし、たまごポーロ、ベーキングパウダー
13 水	ロールパン たらの煮物 ブロッコリーとマカロニの煮物 トマトと玉葱のスープ	〇ハイハイ ◎おにぎり	たら	ブロッコリー、トマト、たまねぎ	ロールパン、マカロニ、うるち米	かつおだし、ハイハイ
14 木	ごはん しらすふりかけ ツナと豆腐の煮物 小松菜と人参の煮物 白菜と人参のスープ	〇ウエハース ◎ハイハイ	しらす干し、ツナ缶、木綿豆腐	こまつな、にんじん、はくさい	うるち米	かつおだし、ウエハース、ハイハイ
15 金	ごはん 鶏ひき肉と豆腐の煮物 焼きかぼちゃ 白菜と人参のスープ	〇ウエハース ◎ハイハイ	鶏ひき肉、木綿豆腐	かぼちゃ、はくさい、にんじん	うるち米、調合油	かつおだし、ウエハース、ハイハイ
16 土	ごはん ツナとじゃがいもの煮物 キャベツと人参の煮物 みかん	〇ウエハース ◎ポーロ	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、ウエハース、たまごポーロ
18 月	ごはん 鶏ひき肉とたまねぎの煮物 かぼちゃの煮物 キャベツと人参のスープ	〇ハイハイ ◎おにぎり	鶏ひき肉	たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、にんじん	うるち米	かつおだし、ハイハイ
19 火	ごはん ツナとじゃがいもの煮物 にんじんとなすの煮物 小松菜と大根のスープ	〇ハイハイ ◎蒸しさつまいも	ツナ缶	にんじん、なす、こまつな、だいこん	うるち米、じゃがいも、さつまいも	かつおだし、ハイハイ
20 水	ごはん 鮭の煮物 キャベツと人参の煮物 小松菜と玉ねぎのスープ	〇ポーロ ◎揚げじゃがいも	さけ	キャベツ、にんじん、こまつな、たまねぎ	うるち米、じゃがいも、調合油	かつおだし、たまごポーロ
21 木	ごはん ツナと野菜の煮物 きゅうりと人参の煮物 チンゲン菜のスープ	〇ウエハース ◎蒸しパン	ツナ缶、豆乳	にんじん、たまねぎ、きゅうり、チンゲンサイ	うるち米、上白糖、調合油、薄力粉	かつおだし、ウエハース、ベーキングパウダー、こいちしょうゆ
22 金	ごはん 鶏ひき肉とじゃがいもの煮物 さつまいもの煮物 りんご	〇ハイハイ ◎ウエハース	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、ハイハイ、ウエハース
23 土	ごはん ツナと野菜の煮物 じゃがいもと白菜の煮物 バナナ	〇ポーロ ◎ウエハース	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、たまごポーロ、ウエハース
25 月	ごはん 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 小松菜と玉ねぎのスープ	〇ハイハイ ◎さつまいも蒸しパン	鶏ひき肉、調製豆乳	ブロッコリー、こまつな、たまねぎ	うるち米、じゃがいも、マカロニ、さつまいも、薄力粉、上白糖、調合油	かつおだし、ハイハイ、ベーキングパウダー
26 火	ごはん ツナと野菜の煮物 さつまいもの煮物 チンゲン菜のスープ	〇ウエハース ◎おにぎり	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、ウエハース
27 水	ごはん たらの煮物 かぼちゃの煮物 小松菜と玉ねぎのスープ	〇ハイハイ ◎食パン	たら	かぼちゃ、こまつな、たまねぎ	うるち米、食パン	かつおだし、ハイハイ
28 木	ごはん 鶏ひき肉とかぼちゃの煮物 ほうれん草と玉葱のスープ フルーツ豆乳ヨーグルト	〇ハイハイ ◎バナナ	鶏ひき肉	かぼちゃ、ほうれんそう、たまねぎ、白桃缶、みかん缶、りんご、バナナ	うるち米、上白糖	かつおだし、豆乳ヨーグルト、ハイハイ
29 金	ごはん ツナと野菜の煮物 野菜とマカロニの煮物 じゃがいもとキャベツのスープ	〇ポーロ ◎ハロウィンかぼちゃポーロ ◎りんごジュース	ツナ缶、調製豆乳	にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、かぼちゃ、りんごジュース	うるち米、マカロニ、じゃがいも、薄力粉、かたくり粉、上白糖、調合油	かつおだし、たまごポーロ、ベーキングパウダー
30 土	ごはん ツナと豆腐の煮物 ほうれん草と玉葱のスープ フルーツ	〇ウエハース ◎ハイハイ	ツナ缶、木綿豆腐	ほうれんそう、たまねぎ、みかん缶、バナナ	うるち米	かつおだし、ウエハース、ハイハイ

