

10月 献立表 離乳食(初期)

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	おかゆ かぼちゃの煮物 人参と玉葱のペースト			かぼちゃ、にんじん、たまねぎ	うるち米	かつおだし
2 土	うどん さつまいもの煮物 みかん			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 かぼちゃの煮物 キャベツと人参のペースト			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 じゃがいもと人参のペースト バナナ			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 かぼちゃの煮物 キャベツときゅうりのペースト		乳児用粉ミルク	かぼちゃ、キャベツ、きゅうり	食パン	かつおだし
8 金	おかゆ 豆腐の煮物 ほうれん草と人参のペースト		絹ごし豆腐	ほうれん草、にんじん	うるち米	かつおだし
9 土	おかゆ じゃがいもの煮物 フルーツ			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 かぼちゃの煮物 人参と玉葱のペースト			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 さつまいもの煮物 人参と白菜のペースト			にんじん、ほうきさい	うるち米、さつまいも	かつおだし
13 水	おかゆ たらの煮物 ブロッコリーと人参のペースト		たら	ブロッコリー、にんじん	うるち米	かつおだし
14 木	おかゆ 豆腐としらすの煮物 小松菜と人参のペースト		絹ごし豆腐、しらす干し	こまつな、にんじん	うるち米	かつおだし
15 金	おかゆ 豆腐の煮物 かぼちゃと白菜の煮物		絹ごし豆腐	かぼちゃ、ほうきさい	うるち米	かつおだし
16 土	おかゆ じゃがいもの煮物 キャベツと人参のペースト みかん			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 かぼちゃの煮物 キャベツと人参のペースト			かぼちゃ、キャベツ、にんじん	うるち米	かつおだし、かつお・昆布だし
19 火	おかゆ じゃがいもの煮物 にんじんとなすのペースト			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 キャベツと人参のペースト		さけ	キャベツ、にんじん	うるち米	かつおだし
21 木	おかゆ 豆腐の煮物 きゅうりと人参のペースト		絹ごし豆腐	きゅうり、にんじん	うるち米	かつおだし
22 金	おかゆ じゃがいもと玉ねぎのペースト さつまいもの煮物 りんご			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 じゃがいもと小松菜のペースト 人参と玉ねぎのペースト バナナ			こまつな、にんじん、たまねぎ、バナナ	うるち米、じゃがいも	かつおだし
25 月	おかゆ じゃがいもの煮物 ブロッコリーと人参のペースト			ブロッコリー、にんじん	うるち米、じゃがいも	かつおだし
26 火	おかゆ さつまいもの煮物 チンゲン菜と玉ねぎのペースト			チンゲンサイ、たまねぎ	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 かぼちゃの煮物 ほうれん草と玉葱のペースト りんご			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 じゃがいもの煮物 人参ときゅうりのペースト			にんじん、きゅうり	うるち米、じゃがいも	かつおだし
30 土	おかゆ 豆腐の煮物 ほうれん草と玉葱のペースト バナナ		絹ごし豆腐	ほうれん草、たまねぎ、バナナ	うるち米	かつおだし