令和5年度

10月　離乳食献立表

菊野台かしのみ保育園

	7・8か月頃		9～11か月頃			
	午前食	食材	午前食	食材	午後食	食材
2(月)	7倍がゆ かじきの甘辛煮 小松菜柔らか煮 味噌汁	米 かじきまぐろ 小松菜・白菜・人参 大根・豆腐	おかゆ かじきの甘辛煮 小松菜煮 味噌汁	米 かじきまぐろ 小松菜・白菜・人参 大根・豆腐	蒸しパン 白菜スープ	小麦粉・BP・牛乳 白菜・大根・人参
3(火)	もやしうどん キャベツ柔らか煮	うどん・豚挽肉・もやし・人参 キャベツ・ほうれん草	もやしうどん キャベツ煮	うどん・豚挽肉・もやし・人参 キャベツ・ほうれん草	わかめがゆ	米・わかめ・人参・いんげん
4(水)	7倍がゆ 肉じゃが 胡瓜柔らか煮 味噌汁	米 豚挽肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 胡瓜 もやし・わかめ	おかゆ 肉じゃが 胡瓜煮 味噌汁	米 豚挽肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 胡瓜 もやし・わかめ	ホットケーキ 人参スープ	ホットケーキMIX粉・牛乳 人参・玉ねぎ
5(木)	パンがゆ チキンボール ブロッコリーツナ煮 オニオンスープ	食パン・牛乳 鶏挽肉・玉ねぎ ブロッコリー・ツナ 玉ねぎ	パン チキンボール ブロッコリーツナ煮 オニオンスープ	食パン 鶏挽肉・玉ねぎ ブロッコリー・ツナ 玉ねぎ	ツナがゆ	米・ツナ・人参・玉ねぎ
6(金)	7倍がゆ 挽肉とキャベツの味噌煮 コロコロ野菜 かぶスープ	米 豚挽肉・キャベツ・長ねぎ 胡瓜・人参 かぶ・かぶの葉	おかゆ 挽肉とキャベツの味噌煮 スティック野菜 かぶスープ	米 豚挽肉・キャベツ・長ねぎ 胡瓜・人参 かぶ・かぶの葉	じゃが芋おやき キャベツスープ	じゃが芋・玉ねぎ・豚挽肉 キャベツ・人参
7(土)	ねぎ塩がゆ ほうれん草柔らか煮 わかめスープ	米・豚挽肉・長ねぎ ほうれん草・もやし・人参 わかめ・玉ねぎ	ねぎ塩がゆ ほうれん草煮 わかめスープ	米・豚挽肉・長ねぎ ほうれん草・もやし・人参 わかめ・玉ねぎ	パン 玉ねぎスープ	プティポワン 玉ねぎ・もやし・人参
10(火)	肉うどん 豆腐と野菜の柔らか煮	うどん・豚挽肉・人参・長ねぎ 豆腐・胡瓜・人参	肉うどん 豆腐と野菜の煮物	うどん・豚挽肉・人参・長ねぎ 豆腐・胡瓜・人参	さつま芋蒸しパン ベジタブルスープ	さつま芋・小麦粉・BP・牛乳 玉ねぎ・人参
11(水)	7倍がゆ カレイの味噌煮 三色野菜 清汁	米 カレイ かぶ・胡瓜・人参 わかめ・麩・玉ねぎ	おかゆ カレイの味噌煮 三色野菜 清汁	米 カレイ かぶ・胡瓜・人参 わかめ・麩・玉ねぎ	人参がゆ	米・人参・玉ねぎ・かぶ
12(木)	パンがゆ ささみのトマト煮 じゃが芋柔らか煮 ほうれん草スープ	食パン・牛乳 ささみ・玉ねぎ・トマト じゃが芋 ほうれん草・玉ねぎ	パン ささみのトマト煮 じゃが芋煮 ほうれん草スープ	食パン ささみ・玉ねぎ・トマト じゃが芋 ほうれん草・玉ねぎ	五目うどん	うどん・豚挽肉・キャベツ・もやし 人参・ほうれん草
13(金)	7倍がゆ 挽肉と大根の煮物 南瓜煮 味噌汁	米 豚挽肉・大根・人参 南瓜 小松菜・玉ねぎ・里芋	おかゆ 挽肉と大根の煮物 南瓜煮 味噌汁	米 豚挽肉・大根・人参 南瓜 小松菜・玉ねぎ・里芋	大根がゆ	米・大根・人参・小松菜
14(土)	ツナがゆ キャベツコーン煮 ポテトスープ	米・ツナ・玉ねぎ・人参 キャベツ・胡瓜・コーン じゃが芋・玉ねぎ	ツナがゆ キャベツコーン煮 ポテトスープ	米・ツナ・玉ねぎ・人参 キャベツ・胡瓜・コーン じゃが芋・玉ねぎ	パン コーンスープ	プティポワン コーン・玉ねぎ
16(月)	7倍がゆ つくね 人参柔らか煮 味噌汁	米 鶏挽肉・玉ねぎ 人参・胡瓜 豆腐・長ねぎ	おかゆ つくね 人参煮 味噌汁	米 鶏挽肉・玉ねぎ 人参・胡瓜 豆腐・長ねぎ	パン 春雨スープ	食パン 春雨・人参・玉ねぎ
17(火)	もやしうどん キャベツ柔らか煮	うどん・豚挽肉・もやし・人参 キャベツ・ほうれん草	もやしうどん キャベツ煮	うどん・豚挽肉・もやし・人参 キャベツ・ほうれん草	わかめがゆ	米・わかめ・人参・いんげん
18(水)	7倍がゆ 肉じゃが 胡瓜柔らか煮 味噌汁	米 豚挽肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 胡瓜 もやし・わかめ	おかゆ 肉じゃが 胡瓜煮 味噌汁	米 豚挽肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 胡瓜 もやし・わかめ	ホットケーキ 人参スープ	ホットケーキMIX粉・牛乳 人参・玉ねぎ
19(木)	パンがゆ チキンボール ブロッコリーツナ煮 オニオンスープ	食パン・牛乳 鶏挽肉・玉ねぎ ブロッコリー・ツナ 玉ねぎ	パン チキンボール ブロッコリーツナ煮 オニオンスープ	食パン 鶏挽肉・玉ねぎ ブロッコリー・ツナ 玉ねぎ	ツナがゆ	米・ツナ・人参・玉ねぎ
20(金)	7倍がゆ 挽肉とキャベツの味噌煮 コロコロ野菜 かぶスープ	米 豚挽肉・キャベツ・長ねぎ 胡瓜・人参 かぶ・かぶの葉	おかゆ 挽肉とキャベツの味噌煮 スティック野菜 かぶスープ	米 豚挽肉・キャベツ・長ねぎ 胡瓜・人参 かぶ・かぶの葉	じゃが芋おやき キャベツスープ	じゃが芋・玉ねぎ・豚挽肉 キャベツ・人参
21(土)	ねぎ塩がゆ ほうれん草柔らか煮 わかめスープ	米・豚挽肉・長ねぎ ほうれん草・もやし・人参 わかめ・玉ねぎ	ねぎ塩がゆ ほうれん草煮 わかめスープ	米・豚挽肉・長ねぎ ほうれん草・もやし・人参 わかめ・玉ねぎ	パン 玉ねぎスープ	プティポワン 玉ねぎ・もやし・人参
23(月)	7倍がゆ かじきの甘辛煮 小松菜柔らか煮 味噌汁	米 かじきまぐろ 小松菜・白菜・人参 大根・豆腐	おかゆ かじきの甘辛煮 小松菜煮 味噌汁	米 かじきまぐろ 小松菜・白菜・人参 大根・豆腐	蒸しパン 白菜スープ	小麦粉・BP・牛乳 白菜・大根・人参
24(火)	肉うどん 豆腐と野菜の柔らか煮	うどん・豚挽肉・人参・長ねぎ 豆腐・胡瓜・人参	肉うどん 豆腐と野菜の煮物	うどん・豚挽肉・人参・長ねぎ 豆腐・胡瓜・人参	さつま芋蒸しパン ベジタブルスープ	さつま芋・小麦粉・BP・牛乳 玉ねぎ・人参
25(水)	7倍がゆ カレイの味噌煮 三色野菜 清汁	米 カレイ かぶ・胡瓜・人参 わかめ・麩・玉ねぎ	おかゆ カレイの味噌煮 三色野菜 清汁	米 カレイ かぶ・胡瓜・人参 わかめ・麩・玉ねぎ	人参がゆ	米・人参・玉ねぎ・かぶ
26(木)	7倍がゆ かじきの玉ねぎ煮 茹で野菜 コーンスープ	米 かじき・玉ねぎ ブロッコリー・人参・じゃが芋 クリームコーン・玉ねぎ	おかゆ かじきの玉ねぎ煮 茹で野菜 コーンスープ	米 かじき・玉ねぎ ブロッコリー・人参・じゃが芋 クリームコーン・玉ねぎ	ホットケーキ ブロッコリースープ	ホットケーキMIX粉・牛乳 ブロッコリー・玉ねぎ
27(金)	7倍がゆ 挽肉と大根の煮物 南瓜煮 味噌汁	米 豚挽肉・大根・人参 南瓜 小松菜・玉ねぎ・里芋	おかゆ 挽肉と大根の煮物 南瓜煮 味噌汁	米 豚挽肉・大根・人参 南瓜 小松菜・玉ねぎ・里芋	大根がゆ	米・大根・人参・小松菜
28(土)	ツナがゆ キャベツコーン煮 ポテトスープ	米・ツナ・玉ねぎ・人参 キャベツ・胡瓜・コーン じゃが芋・玉ねぎ	ツナがゆ キャベツコーン煮 ポテトスープ	米・ツナ・玉ねぎ・人参 キャベツ・胡瓜・コーン じゃが芋・玉ねぎ	パン コーンスープ	プティポワン コーン・玉ねぎ
30(月)	7倍がゆ つくね 人参柔らか煮 味噌汁	米 鶏挽肉・玉ねぎ 人参・胡瓜 豆腐・長ねぎ	おかゆ つくね 人参煮 味噌汁	米 鶏挽肉・玉ねぎ 人参・胡瓜 豆腐・長ねぎ	コロコロさつま芋 春雨スープ	さつま芋 春雨・人参・玉ねぎ
31(火)	チキンスパゲティ キャベツと胡瓜のツナ煮 白菜スープ	スパゲティ・鶏挽肉・玉ねぎ ほうれん草 キャベツ・胡瓜・ツナ 白菜・玉ねぎ	チキンスパゲティ キャベツと胡瓜のツナ煮 白菜スープ	スパゲティ・鶏挽肉・玉ねぎ ほうれん草 キャベツ・胡瓜・ツナ 白菜・玉ねぎ	トマトがゆ	米・トマト・玉ねぎ・ツナ

※主食・主菜・副菜の分量については乳児食の８割からを目安としています。
※プティポワン・プティプランは、国産小麦使用、卵不使用のやわらかな食感のパンです。