

2022年度

10月離乳食(完了期)献立表 同胞こども園

日 曜	昼 食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	おやつ
1 土	①あんかけごはん(軟飯)	合挽ミンチ	ご飯 三温糖 こめ油 片栗粉	玉ねぎ いんげん パプリカ コーン にんにく バジル粉	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット
3 月	①軟飯 ②鯖のみぞ蒸し煮 ③大豆と野菜の煮物 ④かきたま汁	鯖 みそ 大豆 卵	ご飯 三温糖 三温糖 片栗粉	しょうが 人参 玉ねぎ ねぎ	(1)柿 (2)あかちゃんせんべい
4 火	①ロールパン ②スープ煮 ③温野菜のあえ物	鶏もも肉 牛乳 チーズ ハム	じゃがいも 小麦粉 マーガリン こめ油 マヨドレ	玉ねぎ 人参 グリンピース レタス 胡瓜	(1)わかめ軟飯
5 水	①軟飯 ②豚の炒め蒸し煮 ③じゃがいもとツナのごま和え ④玉ねぎのみぞ汁	豚肉 ツナ みそ	ご飯 三温糖 こめ油 じゃがいも 三温糖 すりごま ごま油	玉ねぎ しょうが ねぎ 玉ねぎ 人参 わかめ	(1)きな粉トースト
6 木	①軟飯 ②やわらか花シュウマイ ③もやしとハムの和え物 ④中華スープ	豚ミンチ 卵 ハム	ご飯 片栗粉 シュウマイの皮 ごま油 三温糖 三温糖	玉ねぎ しょうが もやし 玉ねぎ 人参 わかめ	(1)蒸しパン
7 金	①あんかけごはん(軟飯) ②温野菜の和え物	牛肉	ご飯 こめ油 マヨドレ	玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜 人参 コーン	(1)ヨーグルト和え
8 土	①具入りうどん	豚ミンチ 大豆 みそ	うどん 三温糖	玉ねぎ レタス しょうが	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット
10 月	スポーツの日				
11 火	①軟飯 ②〇豚肉じゃが風煮物 ③納豆和え	豚肉 納豆 かつお節	ご飯 じゃがいも 三温糖 こめ油 三温糖	人参 たまねぎ 小松菜 人参	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット
12 水	①具入り軟飯 ②フロッコリーの和え物 ③玉ねぎと人参のスープ	鶏もも肉	ご飯 マーガリン こめ油 マヨドレ	玉ねぎ 人参 グリンピース ケチャップ フロッコリー 玉ねぎ 人参	(1)フルーン (2)ビスケット
13 木	①軟飯 ②さつまいもの天ぷら ③田舎汁風	鶏もも肉 豆腐 みそ	ご飯 さつまいも 小麦粉 キャノーラ油	南瓜 人参 ねぎ	(1)お好み焼き風
14 金	①軟飯 ②白身魚の天ぷら ③けんちん汁風	白身魚 卵 鶏もも肉	ご飯 小麦粉 キャノーラ油 里芋	大根 人参 ねぎ	(1)シュガートースト
15 土	①軟飯 ②スープ煮	鶏肉	ご飯	玉ねぎ 人参	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット
17 月	①あんかけごはん(軟飯) ②胡瓜の和え物	豚肉	ご飯 三温糖 片栗粉 こめ油 ごま油 三温糖 ごま油	白菜 人参 干しいたけ 胡瓜	(1)コーンフレークの ヨーグルトかけ
18 火	①軟飯 ②鶏のみぞ蒸し焼き ③みそスープ	鶏もも肉 みそ 牛乳 みそ	ご飯 ごま油 さつまいも ご飯	にんにく 玉ねぎ 人参	(1)バナナ (2)ビスケット
19 水	①軟飯 ②スープ煮 ③温野菜の和え物	豚肉	ご飯 さつまいも こめ油 マヨドレ	南瓜 玉ねぎ 人参 大根 キャベツ コーン	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット
20 木	①スパゲティ煮 ②さつまいもと温野菜の和え物	ベーコン	スパゲティ 三温糖 オリーブ油 マーガリン さつまいも マヨドレ	玉ねぎ ほうれん草 にんにく 胡瓜 人参	(1)ゆかり軟飯
21 金	①軟飯 ②鯖の蒸し焼き ③もつ煮 ④五目みそ汁	鯖 鶏レバー みそ	ご飯 小麦粉 マヨドレ 三温糖	人参 しょうが 南瓜 玉ねぎ 人参 ごぼう ねぎ	(1)食パン
22 土	①具入りごはん(軟飯)	鶏もも肉 みそ	ご飯 三温糖 ごま油 片栗粉	玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ にんにく	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット
24 月	①軟飯 ②カラスカレイの蒸し焼き ③大豆入りひじき煮風煮物 ④じゃがいものみぞ汁	カラスカレイ 大豆 みそ	ご飯 三温糖 片栗粉 三温糖 じゃがいも	ひじき 人参 たまねぎ ねぎ	(1)ベビーダン (2)あかちゃんせんべい
25 火	①三色ごはん(軟飯) ②大根と人参の和え物 ③ふの清汁	鶏ミンチ 卵 ジャコ	ご飯 三温糖 三温糖 ふ	ほうれん草 大根 人参 ねぎ	(1)オレンジ (2)ビスケット
26 水	①ドリア風(軟飯) ②スープ煮	ベーコン 牛乳 チーズ	ご飯 マーガリン 小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ フロッコリー 玉ねぎ 人参 キャベツ	(1)ツナマヨトースト
27 木	①軟飯 ②筑前煮風煮物 ③野菜の和え物	鶏もも肉	ご飯 三温糖 こめ油	大根 人参 いんげん 胡瓜 大根 キャベツ	(1)ベビーダン (2)あかちゃんせんべい
28 金	①軟飯 ②鶏肉の天ぷら ③温野菜の和え物 ④具沢山汁	鶏もも肉 ジャコ 豚肉 みそ	ご飯 片栗粉 キャノーラ油 和風ドレッシング	しょうが にんにく レタス 胡瓜 トマト コーン 大根 人参 玉ねぎ ごぼう ねぎ	(1)南瓜ケーキ
29 土	①食パン ②コーンクリームスープ	鶏肉 牛乳	食パン じゃがいも マカロニ	玉ねぎ 人参 フロッコリー クリームコーン	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット
31 月	①軟飯 ②麻婆豆腐風煮物 ③春雨と野菜の和え物	合挽ミンチ 豆腐 みそ ハム 卵	ご飯 三温糖 片栗粉 春雨 三温糖 ごま油	玉ねぎ 人参 ねぎ しょうが 胡瓜 人参	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット

離乳食完了期は普通食の食材を使用し提供します。調味料(コンソメ・中華だし・ケチャップ・ソース類)を使用しますが、味は薄くして提供します。マヨネーズは使用せず、マヨドレを使用します。カレーなどのルーは使用しません。(普通食移行に向けて完了期の間にマヨネーズ・カレールーはお家で試しておいて下さい。)

普通食で使う食材を使うことになりましたが、
 野菜類……………れんこん・ごぼう・たけのこ・きのこ類
 練り物……………ちくわ・かまぼこ・さつま揚げ
 その他……………こんにゃく・しらたき・油揚げ・ウインナー
 のような噛み切ることが難しい食材は、最初は抜いて提供します。
 離乳食を進めていく中で、食べ方などを考慮し、ご家庭と相談しながら進めていきます。

※あかちゃんせんべい・ビスケットは
 離乳食用の市販のお菓子です。
 その日によっていろいろ種類が
 変わります。

