



10月離乳食献立表 (中・後期)



社会福祉法人 明秀福祉会
さつき認定こども園

2023年

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる (あか)	力や熱となる (きいろ)	体の調子をととのえる (みどり)	
2	月	しらす粥、ひき肉とじゃが芋のくたくた煮、ゆし豆腐	ツナとキャベツのひじき粥	しらす干し、鶏ひき肉、ゆし豆腐	5~7分粥、じゃがいも、片栗粉	人参、たまねぎ	
3	火	7分粥、赤魚と人参のくたくた煮、キャベツのスープ、バナナ	ツナと昆布のおじや	赤魚	5~7分粥	人参、キャベツ、バナナ	
4	水	7分粥、豆腐とキャベツのくたくた煮、わかめスープ、青切りみかん	レバーとレタスのおじや	木綿豆腐	5~7分粥、片栗粉	キャベツ、カットワカメ、長ネギ	
5	木	7分粥、鮭の野菜あんかけ、冬瓜のスープ、りんご煮	ツナと人参のおじや	鮭	5~7分粥、片栗粉	たまねぎ、人参、とうがん、パクチョイ、りんご	
6	金	7分粥、ささみと人参のくたくた煮、豆腐と玉ねぎのスープ、梨のコーンポット	青菜粥	鶏ささみ	5~7分粥、片栗粉	人参、たまねぎ、梨	
7	土	7分粥、ひき肉と玉ねぎのくたくた煮、かぼちゃのマッシュ、大根と人参の	13時降園	鶏ひき肉、調製粉乳	5~7分粥、片栗粉	たまねぎ、いんげん、かぼちゃ、大根、人参	
9	月	 スポーツの日 					
10	火	7分粥、豆腐と野菜のくたくた煮、アーサ汁、りんご煮	おかかのかぼちゃ粥	木綿豆腐	5~7分粥、片栗粉	長ネギ、人参、キャベツ、あおさ、りんご	
11	水	7分粥、鶏とさつま芋の豆乳煮、キャベツと人参のスープ、バナナ	しらすとトマトのおじや	鶏むね、無調整豆乳	5~7分粥、さつまいも	キャベツ、人参、バナナ	
12	木	7分粥、白身魚とじゃが芋の磯風味煮、玉ねぎとなすのスープ	人参おかか粥	白身魚	5~7分粥、じゃがいも	青のり、なす、たまねぎ	
13	金	7分粥、ひき肉と野菜のくたくた煮、豆腐と人参のスープ	納豆となすのおじや	鶏ひき肉、絹ごし豆腐	5~7分粥、片栗粉	なす、たまねぎ、人参、長ネギ	
14	土	鶏と野菜のあんかけ丼、ゆし豆腐	磯風味粥	鶏ひき肉、ゆし豆腐	5~7分粥、片栗粉	人参、キャベツ、もやし	
16	月	ひき肉と彩野菜うどん、りんご煮	ひじきのオクラ粥	鶏ひき肉	ゆでうどん、片栗粉	キャベツ、小松菜、たまねぎ、人参、りんご	
17	火	7分粥、豆腐としぶいのくたくた煮、じゃが芋とわかめのスープ、バナナ	鶏ひき肉と人参のおじや	木綿豆腐	5~7分粥、じゃがいも	とうがん、カットワカメ、バナナ	
18	水	7分粥、白身魚とじゃが芋のくたくた煮、大根とほうれん草のスープ、梨のコーンポット	芋粥	白身魚	5~7分粥、じゃがいも、片栗粉	人参、大根、ほうれん草、梨	
19	木	7分粥、豆腐と玉ねぎのくたくた煮、鶏ひき肉と冬瓜のスープ	人参おかか粥	木綿豆腐、鶏ひき肉	5~7分粥、片栗粉	たまねぎ、とうがん	
20	金	7分粥、ささみのトマト煮、ブロッコリーと玉ねぎのスープ、みかん	ツナとキャベツのおじや	鶏ささみ	5~7分粥、片栗粉	たまねぎ、ホールトマト缶、ブロッコリー	
21	土	7分粥、ひき肉と野菜のくたくた煮、梨のコーンポット	しらすとレタスのおじや	鶏ひき肉	5~7分粥、じゃがいも、片栗粉	人参、梨	
23	月	7分粥、白身魚と人参のくたくた煮、かぼちゃのスープ、バナナ	大根粥	白身魚	5~7分粥、片栗粉	人参、かぼちゃ、長ネギ、バナナ	
24	火	7分粥、ささみと野菜のあん煮、わかめスープ、りんご煮	しらすの玉ねぎ粥	鶏ささみ	5~7分粥、片栗粉	白菜、人参、ピーマン、黄パプリカ、カットワカメ、長ネギ、りんご	
25	水	7分粥、ツナとじゃが芋のくたくた煮、豆乳コーンスープ、みかん	野菜のおじや	ツナ水煮缶、無調整豆乳	5~7分粥、じゃがいも、片栗粉	たまねぎ、クリームコーン缶、コーン缶	
26	木	7分粥、白身魚と人参のくたくた煮、ナスのスープ、バナナヨーグルト	鮭と小松菜のおじや	白身魚、ヨーグルト	5~7分粥	たまねぎ、人参、なす、長ネギ、バナナ	
27	金	7分粥、豆腐の野菜あんかけ、ソーメン汁、梨のコーンポット	ナスのおじや	木綿豆腐	5~7分粥、片栗粉、そうめん	たまねぎ、人参、梨	
28	土	7分粥、ささみと野菜のくたくた煮、冬瓜と青菜のスープ	大根粥	鶏ささみ	5~7分粥、片栗粉	たまねぎ、赤パプリカ、ピーマン、パクチョイ、とうがん	
30	月	7分粥、野菜のひき肉あんかけ、野菜のABCスープ、オレンジ	キャベツとコーンのおじや	鶏ひき肉	5~7分粥、片栗粉、ABCマカロニ	たまねぎ、かぼちゃ、人参、ほうれん草、オレンジ	
31	火	7分粥、白身魚とさつま芋のくたくた煮、豆腐ともやしのスープ、バナナ	キャベツのおかか粥	白身魚、木綿豆腐	5から7分粥、さつまいも	もやし、バナナ	

*献立は都合により変更することがあります

*基本的には中期：だし汁、後期だし汁と醤油で味付けをしています。

