

10月献立表 離乳食後期 午前食・午後食

野のはな空のとり保育園

日	曜	午 前 食				午 後 食			
		献 立		材 料		献 立		材 料	
1 15 29	水	軟飯 豆腐とひじきの煮物 こふき芋 味噌汁	米 豆腐 人参 玉ねぎ じゃが芋 ひじき にら 青梗菜 コーン缶 しょう油 塩 味噌 だし汁 片栗粉			軟飯 すまし汁 果物		米 鶏ささみ 人参 玉ねぎ じゃが芋 葉ねぎ しょう油 塩 だし汁	
2 16 30	木	あんかけおじや しらすの和え物 野菜スープ	米 豚ひき肉 しらす干し 人参 玉ねぎ じゃが芋 しめじ 舞茸 キャベツ 水菜 トマト缶 えのき茸 しょう油 塩 だし汁 片栗粉			さつま芋おじや 味噌汁 果物		米 豆腐 人参 玉ねぎ じゃが芋 さつま芋 生わかめ 味噌 だし汁	
3 17 31	金	トースト たらのミルク煮 かぼちゃサラダ レタススープ	食パン たら 粉ミルク 人参 玉ねぎ じゃが芋 かぼちゃ きゅうり レタス しょう油 塩 だし汁 片栗粉			軟飯 味噌汁 果物		米 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 キャベツ 味噌 だし汁	
4 18	土	そぼろおじや 具沢山スープ	米 豚ひき肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 白菜 きゅうり あおさ しょう油 塩 味噌 だし汁 片栗粉			軟飯 すまし汁 果物		米 しらす干し 人参 玉ねぎ じゃが芋 しょう油 塩 だし汁	
6 20	月	軟飯 豚肉と野菜の煮物 ツナおやき 味噌汁	米 豚ひき肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 ブロックリー ほうれん草 もやし ツナ しょう油 塩 味噌 だし汁 片栗粉			きなこおじや 野菜スープ 果物		米 きなこ 人参 玉ねぎ じゃが芋 キャベツ 塩 だし汁	
7 21	火	わかめおじや 鮭の味噌煮 さつま芋の甘煮 すまし汁	米 鮭 生わかめ 人参 玉ねぎ じゃが芋 さつま芋 さやいんげん 小松菜 えのき茸 ねぎ しょう油 塩 味噌 だし汁 片栗粉			軟飯 味噌汁 果物		米 豆腐 人参 玉ねぎ じゃが芋 あおさ 小松菜 味噌 だし汁	
8 22	水	鶏肉と野菜のおじや ポテトサラダ 味噌汁	米 鶏ささみ 人参 玉ねぎ じゃが芋 キャベツ 小松菜 生わかめ コーン缶 しょう油 塩 味噌 だし汁 片栗粉			トマトおじや 野菜スープ 果物		米 しらす干し 人参 トマト缶 じゃが芋 玉ねぎ キャベツ 塩 だし汁	
9 23	木	軟飯 豚肉とかぶの煮物 蒸し野菜の味噌和え すまし汁	米 豚ひき肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 かぶ ブロックリー 青梗菜 ねぎ しょう油 塩 味噌 だし汁 片栗粉			軟飯 味噌汁 果物		米 たら 人参 玉ねぎ じゃが芋 キャベツ 味噌 だし汁	
10 24	金	軟飯 鶏団子の煮物 キャベツの出汁煮 味噌汁	米 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 キャベツ ほうれん草 舞茸 しいたけ えのき茸 さつま芋 しょう油 塩 味噌 だし汁 片栗粉			軟飯 すまし汁 果物		米 豆腐 人参 玉ねぎ じゃが芋 ほうれん草 しょう油 塩 だし汁	
11 25	土	鶏そぼろおじや 味噌汁	米 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 コーン缶 葉ねぎ しめじ あおさ しょう油 塩 味噌 だし汁 片栗粉			きなこおじや すまし汁 果物		米 きなこ 人参 玉ねぎ じゃが芋 しょう油 塩 だし汁	
27	月	納豆おじや たらのおろし煮 野菜の梅煮 味噌汁	米 納豆 たら 人参 玉ねぎ じゃが芋 キャベツ 小松菜 白菜 きゅうり しょう油 塩 味噌 梅びしお だし汁 片栗粉			さつま芋おじや 野菜スープ 果物		米 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 さつま芋 白菜 塩 だし汁	
4 28	火	軟飯 しらすと青菜の煮物 人参おやき すまし汁	米 しらす干し 人参 玉ねぎ じゃが芋 ほうれん草 ねぎ かぼちゃ もやし しょう油 塩 味噌 だし汁 米粉 片栗粉			軟飯 豚汁 果物		米 豚ひき肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 椎茸 ほうれん草 味噌 だし汁	

※食事にはミルクがつきます。

※午後食の果物は主にバナナを提供します。

※食材の都合により献立が変更する場合がございます。ご了承ください。

※初めて食べる食材がありましたら、事前にお家で2回以上試してください。