

10月献立表 離乳食・中期（2回食） 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
2 16 30	月	お粥 鶏肉と野菜の煮物 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 ほうれん草 だし汁 しょう油 塩 素精糖 味噌 片栗粉	お粥 澄まし汁 果物	米 しらす干し 人参 玉ねぎ じゃが芋 あおさ しょう油 塩 だし汁
3 17 31	火	お粥 鶏肉の磯煮 野菜の梅和え 味噌汁	米 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 小松菜 なす だし汁 しょう油 素精糖 味噌 梅びしお 片栗粉	パン粥 コーンスープ 果物	食パン 豆腐 人参 玉ねぎ じゃが芋 クリームコーン 塩 だし汁
4 18	水	あんかけ粥 野菜のしらす和え かぶのスープ	米 豚ひき肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 キャベツ かぶ トマト缶 しらす干し だし汁 しょう油 素精糖 塩 片栗粉	さつま芋粥 味噌汁 果物	米 鶏ささみ 人参 玉ねぎ さつま芋 キャベツ 味噌 だし汁
5 19	木	お粥 カレイの煮付け 蒸し野菜 味噌汁	米 カレイ 人参 玉ねぎ じゃが芋 ほうれん草 だし汁 しょう油 素精糖 塩 味噌 片栗粉	お粥 野菜スープ 果物	米 豆腐 人参 玉ねぎ じゃが芋 生わかめ 塩 だし汁
6 20	金	パン粥 豚肉のトマト煮 みかんサラダ 野菜スープ	食パン 豚ひき肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 みかん缶 かぶ キャベツ トマト缶 だし汁 しょう油 素精糖 塩 片栗粉	しらす粥 味噌汁 果物	米 しらす干し 人参 玉ねぎ じゃが芋 かぶ 味噌 だし汁
7 21	土	鶏肉と野菜のお粥 じゃが芋煮 味噌汁	米 鶏ささみ 人参 玉ねぎ じゃが芋 ほうれん草 だし汁 しょう油 素精糖 味噌 片栗粉	お粥 澄まし汁 果物	米 豆腐 人参 玉ねぎ じゃが芋 しょう油 塩 だし汁
23	月	お粥 カレイのおろし煮 野菜とひじきの和え物 味噌汁	米 カレイ 人参 玉ねぎ じゃが芋 大根 ひじき チンゲン菜 だし汁 しょう油 素精糖 味噌 片栗粉	きな粉粥 ミルクスープ 果物	米 きな粉 人参 玉ねぎ じゃが芋 キャベツ 粉ミルク 塩 だし汁
10 24	火	お粥 じゃが芋のそぼろ煮 青菜の磯和え 味噌汁	米 豚ひき肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 ほうれん草 生わかめ 焼きのり だし汁 しょう油 素精糖 味噌 片栗粉	パン粥 野菜スープ 果物	食パン 豆腐 人参 玉ねぎ じゃが芋 ほうれん草 塩 だし汁
11 25	水	味噌煮込みうどん こらき芋	干しうどん 鶏ささみ 人参 玉ねぎ じゃが芋 白菜 かぼちゃ だし汁 しょう油 素精糖 味噌 塩 片栗粉	お粥 澄まし汁 果物	米 カレイ 人参 玉ねぎ じゃが芋 白菜 あおさ 塩 しょう油 だし汁
12 26	木	納豆粥 豚肉と野菜の煮物 蒸し野菜 澄まし汁	米 納豆 豚ひき肉 豆腐 人参 玉ねぎ じゃが芋 さつま芋 小松菜 だし汁 しょう油 素精糖 塩 味噌 片栗粉	お粥 味噌汁 果物	米 しらす干し 人参 玉ねぎ じゃが芋 味噌 だし汁
13 27	金	パン粥 豚肉とかぼちゃの煮物 蒸し野菜 ミルクスープ	食パン 豚ひき肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 かぼちゃ キャベツ 粉ミルク だし汁 しょう油 素精糖 塩 片栗粉	しらす粥 味噌汁 果物	米 しらす干し 人参 玉ねぎ じゃが芋 キャベツ 味噌 だし汁
14 28	土	野菜としらすのお粥 青菜サラダ 味噌汁	米 しらす干し 人参 玉ねぎ じゃが芋 ほうれん草 ブロッコリー キャベツ だし汁 しょう油 素精糖 味噌 片栗粉	パン粥 野菜スープ 果物	食パン 豆腐 人参 玉ねぎ じゃが芋 ほうれん草 塩 だし汁

※今月の果物はバナナが主に入ります。

※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。

10月献立表 離乳食・後期（3回食） 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
2 16 30	月	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 ポテトサラダ 味噌汁	米 鶏ささみ 人参 玉ねぎ ジャが芋 キャベツ ほうれん草 しめじ だし汁 しょう油 塩 素精糖 味噌 片栗粉	軟飯 澄まし汁 果物	米 しらす干し 人参 玉ねぎ ジャが芋 あおさ しょう油 塩 だし汁
3 17 31	火	軟飯 鶏肉の磯煮 野菜の梅和え 味噌汁	米 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ ジャが芋 小松菜 なす だし汁 しょう油 素精糖 味噌 梅びしお 片栗粉	トースト コーンスープ 果物	食パン 豆腐 人参 玉ねぎ ジャが芋 クリームコーン 塩 だし汁
4 18	水	あんかけおじや 野菜のしらす和え かぶのスープ	米 豚ひき肉 人参 玉ねぎ ジャが芋 しめじ 舞茸 キャベツ かぶ トマト缶 しらす干し だし汁 しょう油 素精糖 塩 片栗粉	さつま芋おじや 味噌汁 果物	米 鶏ささみ 人参 玉ねぎ さつま芋 キャベツ 味噌 だし汁
5 19	木	軟飯 カレイの煮付け 蒸し野菜 味噌汁	米 カレイ 人参 玉ねぎ ジャが芋 ほうれん草 だし汁 しょう油 素精糖 塩 味噌 片栗粉	軟飯 野菜スープ 果物	米 豆腐 人参 玉ねぎ ジャが芋 生わかめ 塩 だし汁
6 20	金	トースト 豚肉のトマト煮 みかんサラダ 野菜スープ	食パン 豚ひき肉 人参 玉ねぎ ジャが芋 みかん缶 かぶ キャベツ トマト缶 だし汁 しょう油 素精糖 塩 片栗粉	しらすおじや 味噌汁 果物	米 しらす干し 人参 玉ねぎ ジャが芋 かぶ 味噌 だし汁
7 21	土	鶏肉と野菜のおじや ジャが芋煮 味噌汁	米 鶏ささみ 人参 玉ねぎ ジャが芋 ほうれん草 だし汁 しょう油 素精糖 味噌 片栗粉	軟飯 澄まし汁 果物	米 豆腐 人参 玉ねぎ ジャが芋 しょう油 塩 だし汁
23	月	軟飯 カレイのおろし煮 野菜とひじきの和え物 味噌汁	米 カレイ 人参 玉ねぎ ジャが芋 大根 ひじき チンゲン菜 焼き麩 だし汁 しょう油 素精糖 味噌 片栗粉	きな粉おじや ミルクスープ 果物	米 きな粉 人参 玉ねぎ ジャが芋 キャベツ 粉ミルク 塩 だし汁
10 24	火	軟飯 ジャが芋のそぼろ煮 青菜の磯和え 味噌汁	米 豚ひき肉 人参 玉ねぎ ジャが芋 ねぎ なら ほうれん草 生わかめ 焼きのり だし汁 しょう油 素精糖 味噌 片栗粉	トースト 野菜スープ 果物	食パン 豆腐 人参 玉ねぎ ジャが芋 ほうれん草 塩 だし汁
11 25	水	味噌煮込みうどん こらき芋	干しうどん 鶏ささみ 人参 玉ねぎ ジャが芋 白菜 かぼちゃ しめじ だし汁 しょう油 素精糖 味噌 塩 片栗粉	軟飯 澄まし汁 果物	米 カレイ 人参 玉ねぎ ジャが芋 白菜 あおさ 塩 しょう油 だし汁
12 26	木	納豆おじや 豚肉と野菜の煮物 蒸し野菜 澄まし汁	米 納豆 豚ひき肉 豆腐 人参 玉ねぎ ジャが芋 さつま芋 小松菜 えのき茸 だし汁 しょう油 素精糖 塩 味噌 片栗粉	軟飯 味噌汁 果物	米 しらす干し 人参 玉ねぎ ジャが芋 味噌 だし汁
13 27	金	トースト 豚肉とかぼちゃの煮物 蒸し野菜 ミルクスープ	食パン 豚ひき肉 人参 玉ねぎ ジャが芋 かぼちゃ キャベツ 粉ミルク だし汁 しょう油 素精糖 塩 片栗粉	鮭おじや 味噌汁 果物	米 しらす干し 人参 玉ねぎ ジャが芋 キャベツ 味噌 だし汁
14 28	土	野菜としらすのおじや 青菜サラダ 味噌汁	米 しらす干し 人参 玉ねぎ ジャが芋 ほうれん草 ブロッコリー キャベツ だし汁 しょう油 素精糖 味噌 片栗粉	トースト 野菜スープ 果物	食パン 豆腐 人参 玉ねぎ ジャが芋 ほうれん草 塩 だし汁

※今月の果物はバナナが主に入ります。

※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。