

10月離乳食予定献立表

令和2年

みやび認定こども園

日	曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月	中期(もぐもぐ期)7~8カ月	後期(かみかみ期)9~11カ月	おやつ
調理形態		ヨーグルト状・ペースト	豆腐の固さ・マッシュ	バナナの固さ・柔らかく刻み	
1	木	つぶし粥 野菜のペースト 果汁 野菜の合わせペースト すまし汁	全粥 ササミと野菜の煮物 果物 刻み野菜サラダ煮 豆腐のすまし汁	軟飯 ササミと野菜のあんかけ 果物 野菜サラダ煮 豆腐のすまし汁	お月見サブレ
2	金	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 インゲンのペースト すまし汁	あわ全粥 鮭のつぶし煮 果物 にんじんイチヂー煮 玉ねぎのすまし汁	あわ軟飯 煮魚 果物 にんじんイチヂー煮 玉ねぎのすまし汁	やわらかスコーン
3	土	つぶし粥 野菜の合わせペースト 果汁 すまし汁	全粥 鶏肉野菜煮込み 果物 人参のすまし汁	軟飯 鶏肉野菜煮 果物 人参のすまし汁	ハイハイン
5	月	つぶし粥 野菜の合わせペースト 果汁 野菜合わせペースト すまし汁	全粥 つぶしササミと野菜あんかけ 果物 野菜サラダ煮浸し 根菜のすまし汁	軟飯 ササミと野菜あんかけ 果物 野菜サラダ煮 根菜のすまし汁	ほうれん草パン ケーキ
6	火	つぶし粥 魚の野菜煮のペースト 果汁 かぼちゃのペースト 絹ごし豆腐のすり流し汁	あわ全粥 つぶし魚の野菜煮 かぼちゃマッシュ 絹ごし豆腐のすまし汁	あわ軟飯 魚の野菜煮 果物 かぼちゃサラダ 絹ごし豆腐のすまし汁	オートミール粥
7	水	つぶし粥 玉ねぎとキャベツペースト 果汁 インゲンと人参のペースト すまし汁	全粥 刻み野菜煮 果物 キュウリの煮浸し 小松菜のすまし汁	軟飯 野菜炒め煮 果物 キュウリの煮浸し 小松菜のすまし汁	胚芽パントースト
8	木	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 ブロッコリーペースト すまし汁	全粥 つぶし魚煮 果物 ブロッコリー煮浸し 根菜すまし汁	あわ軟飯 魚煮 果物 ブロッコリー煮浸し 根菜すまし汁	くず湯
9	金	つぶし粥 野菜の合わせペースト 小松菜野菜スープ 果汁	きざみトマトスハゲティー ブロッコリーサのラダ煮 小松菜野菜スープ 果物	トマトスハゲティー ブロッコリーサのラダ煮 小松菜野菜スープ 果物	青菜おにぎり
10	土	つぶし粥 果汁 じゃが芋ペースト 玉ねぎスープ	全粥 つぶし鶏肉の煮物 果物 玉ねぎスープ	軟飯 鶏肉の煮物 果物 玉ねぎスープ	人参入りおじや
12	月	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 じゃが芋ペースト すまし汁	あわ入り全粥 つぶし魚煮 果物 ツナとキャベツ煮 じゃが芋のすまし汁	あわ入り軟飯 つぶし魚煮 果物 ツナとキャベツ煮 じゃが芋のすまし汁	レーズン蒸しパン
13	火	つぶし粥 玉ねぎとピーマンペースト 果汁 インゲンと人参のペースト すまし汁	全粥 つぶしササミとピーマン炒め煮 果物 インゲンの煮浸し 大根のすまし汁	軟飯 ササミとピーマン炒め煮 果物 インゲンのやわらか煮 大根のすまし汁	バナナパンケーキ
14	水	 お 弁 当 会 			ジャムサンド
15	木	つぶし粥 豆腐のすり流し 果汁 野菜合わせペースト すまし汁	全粥 つぶし豆腐の煮物 果物 マッシュポテトサラダ煮 キャベツのすまし汁	軟飯 豆腐の煮物 果物 ポテトサラダ煮 キャベツのすまし汁	りんごのコンポート
16	金	つぶし粥 果汁 キュウリと人参のペースト すまし汁	きざみ沖繩そば つぶしササミの旨煮 キュウリと人参のやわらか煮 果物	沖繩そば ササミの旨煮 キュウリと人参の煮浸し 果物	コロコロおにぎり
17	土	つぶし粥 豆腐のすり流し 果汁 パプリカペースト すまし汁	全粥 マーボーなす煮 果物 刻みパプリカサラダ煮 白菜のスープ	軟飯 マーボーなす煮 果物 パプリカサラダ煮 白菜のスープ	ハイハイン
19	月	つぶし粥 枝豆ペースト 果汁 人参のペースト すまし汁	全粥 つぶし魚煮 果物 枝豆と人参やわらか煮 苺ンゲン菜すまし汁	軟飯 魚煮 果物 枝豆と人参炒り煮 苺ンゲン菜すまし汁	スイートポテト
20	火	つぶし粥 野菜のミルク煮ペースト 果汁 大根のペースト すまし汁	あわ全粥 ササミと野菜のミルク煮 果物 大根サラダ煮 ほうれん草のすまし汁	あわ軟飯 ササミと野菜のミルク煮 果物 大根サラダ煮 ほうれん草のすまし汁	コンブレーク粥
21	水	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 人参とインゲンのペースト すまし汁	全粥 つぶし魚のミルク煮 果物 切干大根のやわらか煮 じゃが芋のすまし汁	軟飯 魚のミルク煮 果物 切干大根イリチー煮 じゃが芋のすまし汁	蒸しパン
22	木	つぶし粥 野菜の合わせペースト キャベツと人参のペースト すまし汁	全粥 つぶしササミと野菜煮 果物 ツナと人参の炒り煮 すまし汁	軟飯 ササミと野菜煮 果物 タマネーチャンプルー煮 すまし汁	胚芽パントースト
23	金	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 人参と大根のペースト すまし汁	全粥 つぶし魚の旨煮 果物 つぶしササミと根菜煮 刻みもやしのすまし汁	軟飯 魚の旨煮 果物 ササミと根菜のやわらか煮 もやしのすまし汁	ゴマ入りパンケーキ
24	土	つぶし粥 人参とピーマンのペースト すまし汁 果汁	全粥 つぶし鶏肉と野菜のあんかけ 小松菜のすまし汁 果物	軟飯 ササミと野菜のあんかけ 小松菜のすまし汁 果物	ビスケット
26	月	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 玉ねぎと人参ペースト すまし汁	全粥 つぶし魚のみぞれ煮 果物 苺ンゲン菜炒め煮 絹ごし豆腐のすまし汁	軟飯 鮭のみぞれ煮 果物 苺ンゲン菜炒め煮 絹ごし豆腐のすまし汁	ふかし芋
27	火	つぶし粥 豆腐のすり流し 果汁 人参ペースト すまし汁	きざみ沖繩そば つぶし豆腐煮 人参のやわらか煮 果物	沖繩そば 豆腐煮 人参の煮浸し 果物	コロコロおにぎり
28	水	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 根菜合わせペースト すまし汁	あわ全粥 つぶし魚煮 刻み根菜のそぼろ煮 小松菜のすまし汁	あわ軟飯 魚煮 果物 根菜のそぼろ煮 小松菜のすまし汁	ユーヌク
29	木	つぶし粥 野菜のあわせペースト すまし汁 果汁	全粥 つぶし鶏肉の煮物 果物 野菜ソテー煮 キャベツのすまし汁	軟飯 鶏肉の煮物 果物 ヤングコーンと野菜ソテー煮 キャベツのすまし汁	南瓜のパンケーキ
30	金	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 キュウリのペースト すまし汁	全粥 つぶし魚と玉ねぎミルク煮 果物 キュウリの煮浸し 野菜スープ	軟飯 魚と玉ねぎミルク煮 果物 キュウリの煮浸し ミネストローネ	ココアバナナ パンケーキ
31	土	つぶし粥 野菜のあわせペースト すまし汁 果汁	全粥 つぶし鶏肉の三食煮 果物 じゃが芋のすまし汁	全粥 刻み鶏肉の三食煮 果物 じゃが芋のすまし汁	オートミール粥

※食材の都合により献立を変更する事があります。

