

10月離乳食予定献立表

令和3年

みやび認定こども園

作成者:上原典恵

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	金	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
2	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
4	月	つぶし粥 豆腐のすり流し 果汁 枝豆と人参ペースト すまし汁	きざみ沖繩そば つぶし豆腐煮 つぶし枝豆と人参のやわらか煮 果物	沖繩そば 豆腐煮 枝豆と人参のやわらか煮 果物	コロコロおにぎり
5	火	つぶし粥 魚すり流し パプリカペースト すまし汁 果汁	全粥 白身魚のやわらか煮 野菜のやわらか煮 人参すまし汁 果物	軟飯 白身魚のやわらか煮 野菜のやわらか煮 キャロットスープ 果物	スイートパンプキン
6	水	つぶし粥 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 つぶしササミと野菜煮 かぼちゃマッシュ 絹ごし豆腐のすまし汁	あわ軟飯 ササミと野菜煮 果物 かぼちゃ煮 絹ごし豆腐のすまし汁	オートミール粥
7	木	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 ちんねん菜すまし汁	軟飯 魚煮 果物 枝豆と人参炒り煮 ちんねん菜すまし汁	ユーヌク
8	金	つぶし粥 野菜の合わせペースト すまし汁 果汁	全粥 つぶしササミの野菜煮 玉ねぎすまし汁 果物	軟飯 ササミの野菜煮 玉ねぎすまし汁 果物	胚芽パントースト
9	土	つぶし粥 野菜の合わせペースト 果汁 根菜ペースト すまし汁	全粥 つぶしササミと野菜のあんかけ 大根のすまし汁 果物	軟飯 ササミと野菜のあんかけ 大根のすまし汁 果物	人参入りおじや
11	月	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 刻みコンとキュウリの煮浸し 小松菜のすまし汁	軟飯 野菜炒め煮 果物 コンとキュウリの煮浸し 小松菜のすまし汁	蒸しパン
12	火	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 つぶし魚煮 果物 ちんねん菜炒め煮 大根のすまし汁	軟飯 白身魚煮 果物 ちんねん菜炒め煮 大根のすまし汁	キャロットパンケーキ
13	水	 お 弁 当 会 			胚芽トーストパン
14	木	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 刻み切干大根りち煮 玉ねぎのすまし汁	あわ軟飯 煮魚 果物 切干大根りち煮 玉ねぎのすまし汁	パンケーキ
15	金	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 つぶしササミの旨煮 豆腐とチキナー煮 果物	沖繩そば ササミの旨煮 豆腐とチキナー煮 果物	コロコロおにぎり
16	土	つぶし粥 豆腐のすり流し すまし汁 果汁	全粥 マーボーなす煮 白菜のスープ 果物	軟飯 マーボーなす煮 白菜のスープ 果物	ハイハイ
18	月	つぶし粥 キュウリペースト 果汁 玉ねぎと人参ペースト すまし汁	全粥 つぶしササミと野菜煮 果物 刻みパプリカ煮浸し 豆腐のすまし汁	軟飯 ササミと野菜煮 果物 パプリカ煮浸し 豆腐のすまし汁	ふかし芋
19	火	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 枝豆と根菜合わせペースト すまし汁	あわ全粥 つぶし魚煮 枝豆と人参りち煮 小松菜のすまし汁	あわ軟飯 魚煮 果物 枝豆と人参りち煮 小松菜のすまし汁	ユーヌク
20	水	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 白菜すまし汁	軟飯 ササミと野菜煮 果物 タマネーチャンプル煮 白菜すまし汁	胚芽パントースト
21	木	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	玄米フレークがゆ
22	金	つぶし粥 野菜の合わせペースト ブロッコリーペースト すまし汁 果汁	きざみトマトスパゲティー ブロッコリー煮浸し 小松菜野菜スープ 果物	トマトスパゲティー ブロッコリー煮浸し 小松菜野菜スープ 果物	コロコロおにぎり
23	土	つぶし粥 人参と玉ねぎペースト 果汁 小松菜ペースト すまし汁	全粥 つぶしササミと野菜煮 小松菜すまし汁 果物	軟飯 ササミと野菜煮 小松菜すまし汁 果物	ハイハイ
25	月	つぶし粥 野菜合わせペースト 果汁 南瓜のペースト すまし汁	あわ全粥 ササミと南瓜のミルク煮 果物 大根サラダ煮 ほうれん草のすまし汁	あわ軟飯 ササミと南瓜のミルク煮 果物 大根サラダ煮 ほうれん草のすまし汁	バナナオートミール粥
26	火	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	パンケーキ
27	水	つぶし粥 野菜合わせペースト 果汁 じゃが芋ペースト すまし汁	全粥 刻み麩チャンプル煮 果物 マッシュポテトサラダ煮 小松菜のすまし汁	軟飯 麩チャンプル煮 果物 ポテトサラダ煮 小松菜のすまし汁	胚芽パントースト
28	木	つぶし粥 野菜のあわせペースト ヤングコーンペースト 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
29	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 つぶし魚と玉ねぎ煮 果物 キュウリの煮浸し 野菜スープ	軟飯 魚と玉ねぎ煮 果物 キュウリの煮浸し ミネストローネ	バナナパンケーキ
30	土	つぶし粥 人参と玉ねぎペースト 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	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。

