

2021年度 10月 離乳食予定献立表

おひさま岡町保育園



7ヶ月頃から、こどもたちの姿に合わせて、朝のおやつ(ハイハイ1枚程度とお茶)があります。

	献立 (1歳以上)	7~8カ月頃	9~11ヶ月頃	12ヶ月~18ヶ月頃
		みじん→あらみじん	あらみじん、サイコロ状	
月 ( 11  25 )	ちゃんぽん麺 (酒、しょうゆ、塩、とりがら)  中華ナムル (酢、塩、しょうゆ)	全粥(五分粥) ささみと野菜の煮物 (ささみ、白菜、人参、玉ねぎ) チンゲン菜のおひたし さつまいもの含め煮 野菜スープ	ちゃんぽん麺 (豚肉、白菜、玉ねぎ、人参、しいたけ、にら) チンゲン菜のおひたし 野菜スティック	ちゃんぽん麺 中華ナムル
	ひじきの炊き込みごはん (だし、しょうゆ、みりん、酒)	なし	ひじきごはん(軟飯)	ひじきの炊き込みごはん (うすあげ、ひじき、人参、みつば)
火 ( 12 )	かぼちゃコロッケ (塩) かぶとりんごのサラダ (酢、塩) 豆腐のスープ (コンソメ、塩) 豆乳プリン(はちみつ)	全粥(五分粥) かぼちゃのそぼろあん かぶの含め煮 つるむらさきのおひたし 野菜スープ	軟飯 かぼちゃと鶏ミンチのつくね かぶの含め煮 つるむらさきのおひたし 野菜スープ 野菜スティック	ごはん かぼちゃコロッケ かぶとりんごのサラダ 豆腐のスープ
水 ( 27 )	ごはん 筑前煮 (しょうゆ、みりん、酒) おみそ汁 (にぼし、みそ) りんご蒸しパン(B、P)	全粥(五分粥) 鶏肉と野菜の煮物 (鶏肉、人参、里芋) 白菜のおひたし じゃがいもの含め煮 みそ汁	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 (鶏肉、人参、里芋) 白菜のおひたし じゃがいもの含め煮 みそ汁	ごはん 筑前煮 みそ汁
木 ( 14 28 )	ごはん 魚の塩焼き(塩) 切り干し大根の煮物 (だし、しょうゆ、みりん、酒) 豚汁 (にぼし、みそ) 大学いも (しょうゆ、みりん)	全粥(五分粥) 魚の煮つけ 白菜と人参のおひたし さつまいもの含め煮 おみそ汁	軟飯 魚の塩焼き 切干大根の煮物 かぼちゃの含め煮 豚汁 野菜スティック	ごはん 魚の塩焼き 切干大根の煮物 豚汁
金 ( 15 29 )	おからハンバーグ (塩) 大根のゆかりあえ(塩) おみそ汁 (にぼし、みそ) きなこクッキー	全粥(五分粥) 大根とささみの煮物 キャベツのおひたし じゃがいもの含め煮 おみそ汁	軟飯 おからハンバーグ 大根とキャベツの煮物 じゃがいもの含め煮 おみそ汁 野菜スティック	ごはん おからハンバーグ 大根のゆかりあえ おみそ汁
土 ( 2 16 30 )	納豆丼 (しょうゆ) おみそ汁 (にぼし、みそ) 市販菓子	全粥(五分粥) 納豆と野菜の煮物 玉ねぎと人参の煮物 さつまいもの含め煮 おみそ汁	納豆/軟飯 (豚ミンチ、ちりめんじゃこ、納豆、ひじき、人参、青ネギ) おみそ汁 野菜スティック	納豆丼 おみそ汁 市販菓子

	献立 (1歳以上)	7~8カ月頃	9~11ヶ月頃	12ヶ月~18ヶ月頃
		みじん→あらみじん	あらみじん、サイコロ状	
月 ( 4 18 )	ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き(塩) つるむらさきの納豆和え (しょうゆ) おみそ汁(にぼし、みそ) かぼちゃようかん	全粥 鶏肉の煮物 つるむらさきのおひたし さつまいもの含め煮 おみそ汁	軟飯 鶏肉のねぎ塩焼き つるむらさきの納豆あえ さつまいもの含め煮 おみそ汁 野菜スティック	ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き つるむらさきの納豆あえ おみそ汁 かぼちゃようかん
火 ( 5 19 )	ごはん 豚肉とさつまいもの甘辛煮 (しょうゆ、みりん、酒) ブロッコリーとひじきの和風ゴマ炒め (しょうゆ、みりん) おみそ汁 (にぼし、みそ) 大豆とじゃこのかりかり炒め (しょうゆ、みりん)	全粥 ささみと鶏肉の煮物 ブロッコリーの柔らかか煮 かぼちゃの含め煮 おみそ汁	軟飯 豚肉とさつまいもの煮物 ブロッコリーのおひたし かぼちゃの含め煮 おみそ汁 野菜スティック	ごはん 豚肉とさつまいもの甘辛煮 ブロッコリーとひじきの和風ごま炒め おみそ汁 市販菓子
水 ( 6 20 )	ごはん さんまの梅しそロール 小松菜と柿の白和え (白みそ、うすくち) すまし汁 (かつお、昆布、薄口) スイートポテト	全粥 魚の煮付け 小松菜のおひたし さつまいもの含め煮 すまし汁	軟飯 煮魚 小松菜のおひたし さつまいもの含め煮 すまし汁 野菜スティック	ごはん さんまの梅しそロール 小松菜と柿の白和え すまし汁 スイートポテト
木 ( 7 21 )	秋野菜のカレーライス (ケチャップ、コンソメ、塩、 カレー粉・ウスターソース) フルーツヨーグルト ジャムサンド	全粥 豆腐の野菜あんかけ (豆腐、玉ねぎ、人参) かぼちゃの含め煮 野菜スープ	ハヤシライス/軟飯 (豚肉、人参、玉ねぎ、なす、 かぼちゃ、まいたけ、エリンギ、 さつまいも) フルーツヨーグルト (みかん缶)	ハヤシライス フルーツヨーグルト ジャムサンド
金 ( 8 )	さつまいもごはん レバーの甘辛煮 (しょうゆ、みりん、酒) ブロッコリーのサラダ (酢、塩) おみそ汁 (にぼし、みそ) 秋野菜チップス(塩)	全粥 レバーの煮物 小松菜のおひたし さつまいもの含め煮 おみそ汁	さつまいもごはん/軟飯 レバーの甘辛煮 ブロッコリーと人参の煮物 小松菜のおひたし おみそ汁 野菜スティック	さつまいもごはん レバーの甘辛煮 ブロッコリーのサラダ おみそ汁 秋野菜チップス
土 ( 9 )	豚きのこ丼 (しょうゆ、みりん、酒、塩) おみそ汁(にぼし、みそ) 市販菓子	全粥 豆腐の野菜あんかけ じゃがいもの含め煮 おみそ汁	豚きのこ丼(軟飯) (豚肉、人参、しいたけ、 エリンギ、まいたけ) おみそ汁	豚きのこ丼 おみそ汁 市販菓子

<離乳食献立表の見方について>

- \* 献立表は、目安です。こどもたち一人一人の姿(発達)に合わせたメニューになります。
- \* 初めて口にする食材(タンパク質、アクの強い食材など)は、必ずお家で一度食べて身体に異常が表れないことを確認した上で、メニューに取り入れていくことになります。(ノートの食材チェックに○を記入、もしくは、口頭でお伝えください)
- \* 食材やメニューなどで、何か質問や心配なことがありましたら、担任もしくは給食室にお尋ねください。

