

# 令和2年 10月 離乳食(後期) 献立表

むさしの森保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの						熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	木	全粥 すまし汁 かじきの味噌漬け焼きりんご かぼちゃ煮 人参スティック	きな粉おはぎ 麦茶	米、三温糖、油	かじき、きな粉、米みそ	かぼちゃ、りんご、にんじん	ハイハイ 麦茶	17	土						
2	金	全粥 バナナ 豆腐と白菜の炒め煮 ほうれん草のナムル 味噌汁	蒸しパン 麦茶	小麦粉、米、三温糖、 ごま油、片栗粉	木綿豆腐、米みそ	バナナ、ほうれんそう、はくさい、にんじん、もやし、 ねぎ	ハイハイ 麦茶	18	日						
3	土	けんちんうどん さつまいもの甘煮 大根の浅漬け	青のりおにぎり 麦茶	米、干しうどん、さつまいも、 三温糖	ツナ水煮缶	だいこん、にんじん、ねぎ、 あおのり	ハイハイ 麦茶	19	月	全粥 野菜スープ ハンバーグ かぼちゃ煮 スティックきゅうり	トマトパンネ 麦茶	パンネ、米、片栗粉、 油、三温糖、こ	豚ひき肉、ツナ水煮 缶	きゅうり、かぼちゃ、ホー ルトマト缶詰、たまねぎ	ハイハイ 麦茶
4	日							20	火	全粥 オレンジ 鶏と野菜のケチャップ煮 おかか和え 味噌汁	さつまいもの茶巾 麦茶	さつまいも、米、三温 糖、片栗粉、油	鶏ひき肉、米みそか つお節	オレンジ、こまつな、にん じん、キャベツ	ハイハイ 麦茶
5	月	全粥 野菜スープ ハンバーグ かぼちゃ煮 スティックきゅうり	トマトパンネ 麦茶	パンネ、米、片栗粉、 油、三温糖、こ	豚ひき肉、ツナ水煮 缶	きゅうり、かぼちゃ、ホー ルトマト缶詰、たまねぎ	ハイハイ 麦茶	21	水	トマトリゾット ツナサラダ 野菜スープ オレンジ	バナナパンケーキ 麦茶	小麦粉、米、三温糖、 油	豚ひき肉、ツナ水煮 缶	オレンジ、たまねぎ、キャ ベツ、バナナ、きゅうり	ハイハイ 麦茶
6	火	全粥 オレンジ 鶏と野菜のケチャップ煮 おかか和え 味噌汁	さつまいもの茶巾 麦茶	さつまいも、米、三温 糖、片栗粉、油	鶏ひき肉、米みそか つお節	オレンジ、こまつな、にん じん、キャベツ	ハイハイ 麦茶	22	木	全粥 味噌汁 鮭のムニエル 粉ふきいも ツナサラダ	りんご蒸しパン 麦茶	じゃがいも、小麦粉、 米、三温糖	さけ、ツナ水煮缶、米 みそ、バター	きゅうり、りんご、にんじん	ハイハイ 麦茶
7	水	味噌煮込みうどん ほうれん草と豆腐の出汁煮 人参スティック	茶飯おにぎり 麦茶	ゆでうどん、米、片栗 粉、三温糖	木綿豆腐、鶏ひき肉、 米みそ	にんじん、ほうれんそう、 たまねぎ	ハイハイ 麦茶	23	金	全粥 バナナ 鶏つくねのあんかけ ブロッコリーのじゃこあえ 味噌汁	スティックパン 麦茶	食パン米、片栗粉、 油、ごま油	鶏ひき肉、ちりめん じゃこ、米みそ	バナナ、ブロッコリー、ね ぎ、にんじん	ハイハイ 麦茶
8	木	全粥 味噌汁 鮭のムニエル 粉ふきいも ツナサラダ	りんご蒸しパン 麦茶	じゃがいも、小麦粉、 米、三温糖	さけ、ツナ水煮缶、米 みそ、バター	きゅうり、りんご、にんじん	ハイハイ 麦茶	24	土	そばろ井 大根サラダ 味噌汁	おかかおにぎり 麦茶	米、三温糖、ごま油	鶏ひき肉、米みそ、か つお節	だいこん、にんじん、きゅ うり	ハイハイ 麦茶
9	金	全粥 バナナ 鶏つくねのあんかけ ブロッコリーのじゃこあえ 味噌汁	スティックパン 麦茶	食パン米、片栗粉、 油、ごま油	鶏ひき肉、ちりめん じゃこ、米みそ	バナナ、ブロッコリー、ね ぎ、にんじん	ハイハイ 麦茶	25	日						
10	土	そばろ井 大根サラダ 味噌汁	おかかおにぎり 麦茶	米、三温糖、ごま油	鶏ひき肉、米みそ、か つお節	だいこん、にんじん、きゅ うり	ハイハイ 麦茶	26	月	焼きうどん スティックきゅうり ふかし芋 野菜スープ	茶飯おにぎり 麦茶	米、干しうどん、さつ まいも、三温糖、油	ツナ水煮缶	きゅうり、キャベツ、もや し、にんじん、ピーマン	ハイハイ 麦茶
11	日							27	火	全粥 りんご 豆腐ステーキ 納豆サラダ 味噌汁	パンケーキ 麦茶	小麦粉、米、三温糖、 なたね油、片栗粉、ご ま油	木綿豆腐、挽きわり納 豆、しらす干し、米み そ	こまつな、りんご、キャ ベツ、にんじん	ハイハイ 麦茶
12	月	焼きうどん スティックきゅうり ふかし芋 野菜スープ	茶飯おにぎり 麦茶	米、干しうどん、さつ まいも、三温糖、油	ツナ水煮缶	きゅうり、キャベツ、もや し、にんじん、ピーマン	ハイハイ 麦茶	28	水	全粥 豚肉と野菜のトマト煮 きゅうりとしらすのサラダ 野菜スープ	キャベツのお焼き 麦茶	じゃがいも、米、小麦 粉、油、ごま油	豚ひき肉、しらす干し	キャベツ、きゅうり、ホー ルトマト缶詰、たまねぎ、 にんじん、ねぎ	ハイハイ 麦茶
13	火	全粥 りんご 豆腐ステーキ 納豆サラダ 味噌汁	パンケーキ 麦茶	小麦粉、米、三温糖、 なたね油、片栗粉、ご ま油	木綿豆腐、挽きわり納 豆、しらす干し、米み そ	こまつな、りんご、キャ ベツ、にんじん	ハイハイ 麦茶	29	木	全粥 味噌汁 かじきの味噌漬け焼き 大根と人参の煮物 ブロッコリー	シュガートースト 麦茶	食パン、米、グラ ニュー糖、油、三温 糖、	かじき、バター、米み そ	ブロッコリー、にんじん、 だいこん	ハイハイ 麦茶
14	水	全粥 豚肉と野菜のトマト煮 きゅうりとしらすのサラダ 野菜スープ	キャベツのお焼き 麦茶	じゃがいも、米、小麦 粉、油、ごま油	豚ひき肉、しらす干し	キャベツ、きゅうり、ホー ルトマト缶詰、たまねぎ、 にんじん、ねぎ	ハイハイ 麦茶	30	金	スティックパン 野菜スープ ハンバーグ オレンジ ピーマンのソテー スティックきゅうり	かぼちゃの茶巾 麦茶	食パン、三温糖、片 栗粉、油	豚ひき肉	かぼちゃ、オレンジ、たま ねぎ、きゅうり、ピーマン	ハイハイ 麦茶
15	木	全粥 味噌汁 かじきの味噌漬け焼き 大根と人参の煮物 ブロッコリー	シュガートースト 麦茶	食パン、米、グラ ニュー糖、油、三温 糖、	かじき、バター、米み そ	ブロッコリー、にんじん、 だいこん	ハイハイ 麦茶	31	土	けんちんうどん さつまいもの甘煮 大根の浅漬け	青のりおにぎり 麦茶	米、干しうどん、さつ まいも、三温糖	ツナ水煮缶	だいこん、にんじん、ね ぎ、あおのり	ハイハイ 麦茶
16	金	全粥 バナナ 豆腐と白菜の炒め煮 ほうれん草のナムル 味噌汁	蒸しパン 麦茶	小麦粉、米、三温糖、 ごま油、片栗粉	木綿豆腐、米みそ	バナナ、ほうれんそう、は くさい、にんじん、もやし、 ねぎ	ハイハイ 麦茶								

※献立は都合により変更になる場合があります。