



# 10月離乳食献立表



イトンちどり保育園

| 日  | 曜日 | 初期食                                                                         | 中期食                                                                         | 後期食                                                                                   |
|----|----|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 17 | 火  | 朝おやつ: パナナ<br>玉ねぎとブロッコリー和え<br>にんじんとろろ<br>じゃがいもの豆腐和え<br>午後おやつ: 煮りんご           | 朝おやつ: パナナ<br>豆腐と野菜のだし煮・ブロッコリー<br>野菜スティック・スープ<br>午後おやつ: りんごの米粉蒸しパン           | 朝おやつ: パナナ<br>チリコンカン風煮物・ブロッコリー<br>さっぱりサラダ・野菜スティック<br>スープ<br>午後おやつ: りんごの米粉蒸しパン          |
| 18 | 水  | 朝おやつ: せんべい<br>豆腐と玉ねぎのチンゲン菜添え<br>キャベツとにんじんのペースト<br>午後おやつ: パナナ                | 朝おやつ: せんべい<br>豆腐と野菜のとろみ煮<br>しらすの和え物<br>野菜スティック・スープ<br>午後おやつ: パナナ            | 朝おやつ: せんべい<br>豚肉と豆腐の炒め煮・しらす和え<br>野菜スティック・スープ<br>午後おやつ: フルーツヨーグルト                      |
| 19 | 木  | 朝おやつ: せんべい<br>さつまいも<br>しらすと野菜のおかか和え<br>キャベツと玉ねぎの豆腐ソース<br>午後おやつ: 赤ちゃんお菓子     | 朝おやつ: せんべい<br>さつまいも・鮭と野菜のとろみ煮<br>野菜スティック・スープ<br>午後おやつ: パナナの米粉蒸しパン           | 朝おやつ: せんべい<br>さつまいもごはん・鮭のもみじソース<br>かけ・彩り野菜のおかか和え<br>野菜スティック・すまし汁<br>午後おやつ: パナナの米粉蒸しパン |
| 20 | 金  | 朝おやつ: パン粥<br>キャベツとしらすのおかか風味<br>白菜とにんじんのだし煮<br>午後おやつ: パン粥                    | 朝おやつ: スティックパン<br>豆腐の煮物<br>しらすと野菜のおかか和え<br>野菜スティック・スープ<br>午後おやつ: 豆腐の米粉パンケーキ  | 朝おやつ: スティックパン<br>豚肉と野菜の煮物・イトンサラダ<br>野菜スティック・じゃがいものみそ汁<br>午後おやつ: 豆腐の米粉パンケーキ            |
| 23 | 月  | 朝おやつ: せんべい<br>玉ねぎとキャベツのにんじんソース<br>じゃがいものトマト和え<br>午後おやつ: パナナ                 | 朝おやつ: せんべい<br>じゃが団子・野菜サラダ・トマト<br>野菜スティック・豆乳スープ<br>午後おやつ: パナナ                | 朝おやつ: せんべい<br>じゃが団子・米粉マカロニサラダ<br>トマト・野菜スティック<br>白菜の豆乳スープ<br>午後おやつ: パナナ                |
| 24 | 火  | 朝おやつ: せんべい<br>大根とにんじんの二色和え<br>じゃがいも小松菜ソース・りんご<br>午後おやつ: かぼちゃマッシュ            | 朝おやつ: せんべい<br>豆腐と野菜のだし煮<br>野菜の和え物・野菜スティック<br>スープ・りんご<br>午後おやつ: かぼちゃマッシュ     | 朝おやつ: せんべい<br>鶏肉と野菜の炒め煮<br>野菜の和え物・野菜スティック<br>わかめのすまし汁・りんご<br>午後おやつ: かぼちゃの米粉焼き         |
| 25 | 水  | 朝おやつ: せんべい<br>大根とにんじんの二色あえ<br>かぼちゃの玉ねぎしらすソース<br>午後おやつ: パン粥                  | 朝おやつ: せんべい<br>鮭と野菜のとろみ煮<br>野菜スティック・スープ<br>午後おやつ: コロコロ食パン                    | 朝おやつ: せんべい・チーズ<br>鮭の蒸し焼き・野菜の和え物<br>野菜スティック・すまし汁<br>午後おやつ: スティック食パン                    |
| 26 | 木  | 朝おやつ: パナナ<br>しらすとにんじんのとろみ煮<br>豆腐と玉ねぎのペースト<br>午後おやつ: スイートポテト                 | 朝おやつ: パナナ<br>豆腐と野菜の煮物<br>しらすの和え物・トマト<br>野菜スティック・スープ<br>午後おやつ: スイートポテト       | 朝おやつ: パナナ<br>鶏肉の蒸し焼き<br>ひじきとちりめんのサラダ・トマト<br>野菜スティック・豆腐スープ<br>午後おやつ: スイートポテト           |
| 27 | 金  | 朝おやつ: せんべい<br>パン粥・白菜とにんじんのとろみ煮<br>キャベツと玉ねぎのペースト<br>マッシュポテト<br>午後おやつ: 野菜入り雑炊 | 朝おやつ: せんべい<br>食パン・豆腐と野菜の和え物<br>野菜スティック・スープ<br>午後おやつ: 鶏肉入り雑炊                 | 朝おやつ: せんべい<br>食パン・ツナと野菜のサラダ<br>野菜スティック・豆乳スープ・みかん<br>午後おやつ: 鶏そぼろおにぎり                   |
| 30 | 月  | 朝おやつ: せんべい<br>白菜・玉ねぎの豆腐ソース<br>チンゲン菜とにんじんのペースト<br>バナナ<br>午後おやつ: 赤ちゃんお菓子      | 朝おやつ: せんべい<br>豆腐と野菜のだし煮<br>野菜スティック・スープ・バナナ<br>午後おやつ: 赤ちゃんお菓子                | 朝おやつ: せんべい<br>豚肉と野菜の煮物・野菜スティック<br>みそ汁・バナナ<br>午後おやつ: 赤ちゃんお菓子                           |
| 31 | 火  | 朝おやつ: せんべい<br>玉ねぎと白菜のにんじん添え<br>かぼちゃとブロッコリー和え<br>午後おやつ: かぼちゃ・バナナ             | 朝おやつ: せんべい<br>豆腐の煮物<br>かぼちゃサラダ・ブロッコリー<br>野菜スティック・スープ・みかん<br>午後おやつ: かぼちゃ・バナナ | 朝おやつ: せんべい<br>鶏肉の蒸し焼き・おぼけサラダ<br>ブロッコリー・野菜スティック<br>スープ・みかん<br>午後おやつ: かぼちゃ・バナナ          |

\* 行事、食材の都合により献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

