		2024年10月 離乳食献立表	南河原保育園
		職乳食12~18 ヨーグルト	離乳食9~11
1	前	せんべい 食パン	食パン
B	昼	<b>肉みそうどん</b> ゆでうどん、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干ししいたけ、油、水、米みそ(淡色辛みそ)、酒、砂	<b>肉みそうどん</b> ゆでうどん、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干ししいたけ、水、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、片栗
火	食	糖、片栗粉	粉大根サラダ
^		<b>へなッ</b> ファー だいこん、きゅうり、にんじん、ツナ水煮缶、油、酢、しょうゆ、すりごま <b>バナナ</b>	だいこん、きゅうり、にんじん、ツナ水煮缶、しょうゆ
-	午	生乳,	
	後	<b>さつまいも蒸レペン</b> ホットケーキミックス、牛乳、砂糖、さつまいも	
		牛乳  ビスケット	
2		御飯	<b>卵がゆ</b> 米、卵
ã		<b>はんぺんのチーズフライ</b> チーズサンドはんぺん、小麦粉、卵、パン粉、油、ウスターソース	<b>きゅうりの和え物</b> カットわかめ、きゅうり、もやし、砂糖、しょうゆ
水	昼食	酢の物	
		カットわかめ、きゅうり、もやし、かにかまぼこ、酢、砂糖、しょうゆ 豚汁	豚肉、じゃがいも、にんじん、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)
		豚肉、じゃがいも、にんじん、ごぼう、板こんにゃく、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ	
	午	<b>牛乳</b> マカロニきな粉あえ	
	<b>後</b>	マカロニ、きな粉、砂糖 <b>牛乳</b>	
7	前	せんべい 御飯	軟飯
å		炒り豆腐	炒り豆腐
木		木綿豆腐、鶏ひき肉、しらたき、しいたけ、にんじん、たまねぎ、油、しょうゆ、砂糖、みりん、卵 コールスローサラダ	木綿豆腐、鶏ひき肉、しいたけ、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、卵 キャベツの和え物
	食	キャベツ、にんじん、マヨネーズ、酢、砂糖、食塩 <b>みそ汁(こまつな・たまねぎ)</b>	キャベツ、にんじん、しょうゆ <b>みそ汁(こまつな・たまねぎ)</b>
		こまっな、たまねぎ、水、ほんだし、米みそ(淡色辛みそ) <b>バナナ</b>	こまつな、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午	中乳´ おやっ焼きそば	
	後午	焼きそばめん、豚肉、キャベツ、にんじん、ピーマン、ごま油、ウスターソース	
	前	牛乳ビスケット	
,		<b>中華どんぶり</b>	中華風どんぶり(軟飯)
4 B	昼	しょう、コンソメ、片栗粉 <b>もやしのおひたし</b>	米、豚肉、はくさい、にんじん、たけのこ、たまねぎ、しいたけ、砂糖、しょうゆ、食塩、片栗粉 もやしのおひたし
_	食	もやし、にんじん、しょうゆ、食塩	もやし、にんじん、しょうゆ、食塩
金		<b>豆腐スープ(わかめ)</b>	<b>豆腐スープ (わかめ)</b> 木綿豆腐、ねぎ、カットわかめ、水、食塩
ŀ	午	オレンジ	
		ポップコーン 牛乳	
7	前	せんべい	軟飯
Á		御敷 豚肉のみそ炒め じょうしょう かま かな フェーかな しょうふ ド亜松	豚肉のみそ煮
A	昼	豚肉、油、なす、にんじん、たまねぎ、淡色みそ、砂糖、しょうゆ、片栗粉 こまつなのナムル	豚肉、なす、にんじん、たまねぎ、淡色みそ、砂糖、しょうゆ こまつなの和え物
	食	こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、ごま油、すりごま、しょうゆ、砂糖 かき玉汁	こまつな、もやし、にんじん、しょうゆ、砂糖 かき玉汁
		卵、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし、片栗粉 オレンジ	卵、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、片栗粉
	午	牛乳 ラスク	
	後午	食パン、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖 ヨーグルト	
		せんべい 食パン	野菜リゾット
å	_	五目ラーメン	米、キャベツ、にんじん、もやし、ねぎ、しょうゆ、食塩
火	昼食	生中華めん、キャベツ、にんじん、もやし、コーン缶、ごま油、焼き豚、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩 プロッコリーのごまあえ	<b>プロッコリー</b> ブロッコリー
^	_	ブロッコリー、しょうゆ、ごま <b>バナナ</b>	
ľ	午	年乳´ おにぎり(さけ)	
	1%	米、さけ、食塩、ごま、焼きのり	
	午前	牛乳ビスケット	- h us value 11. / Jul. har-\
9		<b>三色そぼろ井</b> 米、凍り豆腐、鶏ひき肉、油、水、ほんだし、しょうが、しょうゆ、砂糖、酒、にんじん、水、ほんだし、砂糖、食	<b>三色そぼろ丼(軟飯)</b> ※、凍り豆腐、鶏ひき肉、水、しょうゆ、砂糖、にんじん、水、砂糖、食塩、ほうれんそう、しょうゆ
é	昼	塩、ほうれんそう、ごま油、しょうゆ <b>かぼちゃの煮物</b>	かぼちゃの煮物
_ 水	食	かぼちゃ、水、しょうゆ、砂糖、ほんだし <b>みそ汁(もやし・あげ)</b>	かぼちゃ、水、しょうゆ、砂糖みそ汁(もやし)
<i>•</i>		もやし、油揚げ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし	もやし、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午	牛乳	
	後	ドーナツ ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、油	
	午前	生乳 せんべい	
10		<b>ハヤシライス</b> 米、豚肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、ハヤシルウ、バター、ケチャップ、ウスターソース	軟飯  豚肉と野菜の煮物
В	昼	<b>ごぼうのサラダ</b> ごぼう、きゅうり、にんじん、ハム、水、しょうゆ、みりん、マヨネーズ、ほんだし	豚肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、しょうゆ <b>茹で野菜</b>
木	食	バナナ	きゅうり にんじんスープ
]	tr	<b>生</b> 朝	にんじん、水、食塩
ļ	後	牛乳 スティックパン	
	午 前	牛乳ビスケット	
<u> </u>		御飯 まぐろの竜田揚げ	軟飯  まぐろの煮つけ
金	昼	まぐろ、しょうが、しょうゆ、酒、片栗粉、油 キャベツの <b>磯和え</b>	まぐろ、しょうゆ
-	食	キャベツ、にんじん、しょうゆ、焼きのり <b>みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)</b>	キャベツ、にんじん、しょうゆ、焼きのり みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)
		じゃがいも、たまねぎ、水、淡色みそ、ほんだし	じゃがいも、たまねぎ、水、淡色みそ
ŀ	午	オレンジ 牛乳 せんべい	
	午	ויצאייעי	
14		  スポーツの日	
月	食		
	午後		
	午	ヨーグルト せんべい	
15 日	UB	食パン	<b>卵かゆ</b>
	昼	<b>味噌ラーメン</b> 生中華めん、キャベツ、にんじん、コーン缶、もやし、カットわかめ、なると、ねぎ、赤みそ、本みりん、中華あ	米、卵 <b>キャベツの和え物</b>
火	食	<b>キャベツのごまマヨあえ</b> キャベツ、にんじん、ちくわ、マヨネーズ、しょうゆ、すりごま	キャベツ、にんじん、しょうゆ 野菜スープ
	-	バナナ	にんじん、もやし、カットわかめ、ねぎ、水、食塩
	午 後	生乳 アメリカンドッグ	
	午	ソーセージ、小麦粉、ホットケーキ粉、調製豆乳、卵、油 牛乳 ビスト・は	
16 日	ÜA	<u>ビスケット</u> 御飯	軟飯
_	昼	<b>ひき肉カレー</b>	<b>  ひき肉のシチュー</b>
水		<b>五目きんぴら</b> 切り干しだいこん、ごぼう、にんじん、しらたき、油揚げ、いんげん、ごま油、砂糖、みりん、しょうゆ	切干大根の和え物 切り干しだいこん、にんじん、いんげん、砂糖、しょうゆ
ŀ	午	オレンジ	
	後	午れ ふかし芋(さつま)	

		2024年10月 離乳食献立表	
	<u>;</u>	<b>離乳食12~18</b> 牛乳 せんべい	離乳食9~11
17		御飯	軟飯
	_	<b>鮭の塩焼き</b> 、	<b>鮭の塩焼き</b>   より、食塩
木	昼食	<b>もやしのデムル</b> もやし、にんじん、カットわかめ、ごま油、すりごま、しょうゆ	<b>もやしの和え物</b> もやし、にんじん、カットわかめ、しょうゆ
		<b>みそ汁(だいこん・なめこ)</b>   だいこん、たまねぎ、なめこ、水、ほんだし、米みそ(淡色辛みそ)	<b>みそ汁(だいこん・なめこ)</b> だいこん、たまねぎ、なめこ、水、米みそ(淡色辛みそ)
-	午	<u>柿</u> 牛乳	
	後	<b>きなこトースト</b> 食ペン、マーガリン、砂糖、きな粉	
	午 前	牛乳  ビスケット	
18 日		御飯  鶏の唐揚げ	軟飯  鶏のやわらか煮
金	昼	鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油 ほうれん草のソテー	鶏もも肉、しょうゆ ほうれん草のソテー
_	食	ほうれんそう、キャベツ、コーン缶、しょうゆ、食塩、コンソメ、油 きのこのスープ	ほうれんそう、キャベツ、コーン缶、しょうゆ、食塩
		えのきたけ、しめじ、たまねぎ、にんじん、油、水、コンソメ、食塩 オレンジ	えのきたけ、しめじ、たまねぎ、にんじん、水、食塩
	午	<b>年</b> 乳	
	午	野菜かりんとう  牛乳	
김		せんべい 御飯	軟飯
	_	<b>煮込みハンバーグ</b> 豚ひき肉、たまねぎ、油、卵、パン粉、牛乳、食塩、こしょう、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖	<b>煮込みハンバーグ</b> 豚ひき肉、たまねぎ、卵、パン粉、牛乳、食塩、ケチャップ、砂糖
A	昼食	<b>パスタサラダ</b> スパゲティー、ハム、きゅうり、キャベツ、にんじん、マヨネーズ、しょうゆ	<b>パスタサラダ</b>
		<b>スープ(じゃがいも)</b> じゃがいも、たまねぎ、水、コンソメ、食塩	スープ(じゃがいも) じゃがいも、たまねぎ、水、食塩
-		オレンジ	
	午後	<b>ユーグルト(ジャム)</b> ョーグルト、いちごジャム	
		せんべい	
	前	せんべい	A 0.
召	_	食パン けんちんうどん	食パンけんちんうどん
火	昼食	ゆでうどん、鶏もも肉、油揚げ、だいこん、にんじん、ごぼう、こまつな、水、ほんだし、しょうゆ、みりん、食塩 キャベツのおかか和え	ゆでうどん、鶏もも肉、だいこん、にんじん、こまつな、水、しょうゆ、食塩 <b>キャベツの和え物</b>
		キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、かつお節 <b>バナナ</b>	キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ
	-	<u>牛乳</u> わかめおにぎり	
$\blacksquare$	1 <b>仮</b> 午	**       炊き込みわかめ	
73	前	ビスケット 御飯	軟飯
23		カレイのカレームニエル	カレイのムニエル
水	屋	かれい、食塩、こしょう、小麦粉、カレー粉、油ポテトサラダ	かれい、食塩、小麦粉、油ポテトサラダ
	食	じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、食塩 ワンタンスープ	じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、食塩 <b>チンゲン菜のスープ</b>
		豚ひき肉、ワンタンの皮、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、にら、中華スープ、食塩、ごま油 オレンジ	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、水、食塩
	午 後	牛乳  ワッフル	
	恢	カステラ、ホイップクリーム   <b>牛乳</b>	
24		せんべい 御飯	軟飯
24		<b>正含煮</b>   鶏もも肉、れんこん、ごぼう、にんじん、だいこん、干ししいたけ、さといも、油、砂糖、酒、淡色みそ、しょうゆ	<b>田舎煮</b> 鶏もも肉、れんこん、にんじん、だいこん、干ししいたけ、さといも、砂糖、淡色みそ、しょうゆ
木		はるさめサラダ	はるさめサラダ
	食	はるさめ、きゅうり、にんじん、コーン缶、酢、ごま油、砂糖、しょうゆ、食塩豆腐みそ汁(なめこ・ねぎ)	はるさめ、きゅうり、にんじん、砂糖、しょうゆ、食塩豆腐みそ汁(なめこ・ねぎ)
		・木綿豆腐、なめこ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし バナナ	木綿豆腐、なめこ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午 後	<b>牛乳</b> フライドポテト	
-	午	フレンチフライポテト、油、食塩、ケチャップ <b>牛乳</b>	
-	ĀŪ	<u>ビスケット</u> ジャンバラヤ	野菜リゾット
<b>25</b> 日	昼	**、たまねぎ、にんじん、ウインナー、酒、ケチャップ、カレー粉、中濃ソース、コンソメ、にんにく、バター、食 <b>茹で野菜サラダ</b>	米、たまねぎ、にんじん、ケチャップ、食塩 <b>茹で野菜サラダ</b>
金	食	キャベツ、コーン缶、にんじん、油、酢、しょうゆ、砂糖 コンソメスープ(かぼちゃ)	キャベツ、にんじん、しょうゆ、砂糖 <b>野菜スープ(かぼちゃ)</b>
_		かぼちゃ、たまねぎ、水、コンソメ、食塩 みかん	かぼちゃ、たまねぎ、水、食塩
	-	年乳 コーンフレーク(ココア)	
	後午	コーンフレーク、ココア 年乳	
70		せんべい	軟魚
28 日		御飯 じゃが芋と鶏肉の煮物	じゃが芋と鶏肉の煮物
A		鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、みりん <b>野菜の中華あえ</b>	鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ 野菜の和え物
	食	もやし、にんじん、こまつな、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油 <b>麩のすまし汁 (えのき)</b>	もやし、にんじん、こまつな、砂糖、しょうゆ <b>麩のすまし汁(えのき)</b>
		焼ふ、えのきたけ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし <b>バナナ</b>	焼ふ、えのきたけ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩
		牛乳 ホットケーキ	
	午	ホットケーキ粉、調製豆乳、卵、メープルシロップ <b>ヨーグルト</b>	
29	前	せんべい 食パン	食パン
29 B		<b>スパゲティーナポリタン</b> ウインナー、にんじん、たまねぎ、ピーマン、オリーブ油、ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう、スパゲ	<b>スペゲティーナポリタン</b> にんじん、たまねぎ、ピーマン、ケチャップ、食塩、スパゲティー
火	昼食	ボイルプロッコリー、食塩	<b>ボイルプロッコリー</b> ブロッコリー、食塩
	R	野菜スープ	野菜スープ
		キャベツ、たまねぎ、にんじん、水、コンソメ、食塩 <b>オレンジ</b>	キャベツ、たまねぎ、にんじん、水、食塩
	後	ジョア あられせんべい	
	前	牛乳  ビスケット	
30日		御飯  鮭のフライ	軟飯  鮭の塩焼き
水	昼	さけ、食塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、油、中濃ソース キャベツの胡麻ネーズ和え	さけ、食塩 キャベツの和え物
	食	キャベツ、にんじん、ちくわ、すりごま、マヨネーズ、しょうゆ みそ汁(もやし・わかめ)	キャベツ、にんじん、しょうゆ みそ汁(もやし・わかめ)
		もやし、にんじん、カットわかめ、水、ほんだし、米みそ(淡色辛みそ) <b>バナナ</b>	もやし、にんじん、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)
		デリスト プレンチトースト	
	後午	食パン、卵、砂糖、調製豆乳、メープルシロップ	
٠,,	前	せんべい	in the Act
31 日	B	御飯 クリームシチュー	軟飯 クリームシチュー
	昼食	鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、シチューミックスクリーム、牛乳、食塩、こしょう <b>三色サラダ</b>	鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、牛乳、小麦粉、食塩 三色サラダ
木		ブロッコリー、にんじん、コーン缶、酢、油、砂糖、しょうゆ	ブロッコリー、にんじん、コーン缶、砂糖、しょうゆ
不		りんご	<i>/</i> 3)、
*	午後	りんご <b>年乳</b> かぼちゃ蒸しパン かぼちゃ、ホットケーキミックス、牛乳、砂糖 だんだんと涼しい日が増え、"実りの秋	

だんだんと涼しい日が増え、"実りの秋"、"食欲の秋"がやってきました。 食べることに興味を持ち、食べることが楽しくなるような季節にしたいですね。 家族やお友達と、旬の食材を楽しんでくださいね。