



10月

保育園離乳食献立表(0歳児)



2022年 10月分

日付	9~11カ月頃(適宜刻む)			7~8カ月頃(適宜つぶす)	
	朝の補食	お昼ごはん	午後の補食	お昼ごはん	午後の補食
1・15 (土)	ミルク またはお茶 じゃがいも	ケチャップピラフ又はおじや (精白米・ツナ・玉ねぎ・人参・コーン) 野菜スープ(じゃが芋・人参・玉ねぎ) バナナ (ケチャップ・バター・食塩)	ミルク チーズ	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 麩・玉ねぎ・人参・じゃが芋のとろとろ煮 つぶしバナナ	ミルク
3・24 (月)	ミルク またはお茶 にんじん	固がゆ すまし汁(人参・しめじ・わかめ) 魚のみそ煮(さば・しょうが) ほうれん草とコーンのソテー (鰹だし・醤油・食塩・上白糖・味噌・料理酒・バター)	ミルク ふかしいも	おかゆ すまし汁(汁のみ) 鮭・ほうれん草のとろとろ煮 人参・コーンのやわらか煮	ミルク
4・18 (火)	ミルク またはお茶 バナナ	固がゆ みそ汁(なす・しめじ) 豚肉の生姜焼き (豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・しょうが) トマト (煮干しだし・味噌・上白糖・醤油・みりん・調合油・料理酒・ホットケーキミックス・牛乳・きなこ)	ミルク きな粉蒸しパン	おかゆ みそ汁(汁のみ) 麩・なす・人参のとろとろ煮 トマトのやわらか煮	ミルク
5・19 (水)	ミルク またはお茶 さつまいも	固がゆ みそ汁(キャベツ・麩) にぎり揚げ (豚ひき肉・えのき・ピーマン・人参・しょうが・ごま) もやしとわかめのナムル (もやし・きゅうり・わかめ) (煮干しだし・味噌・料理酒・醤油・上白糖・片栗粉・調合油・米酢・ごま油)	ミルク サンドイッチ (食パン・いちごジャム)	おかゆ みそ汁(汁のみ) 麩・キャベツ・人参のとろとろ煮 きゅうりのすりおろし	ミルク
6・20 (木)	ミルク またはお茶 麩ラスク	煮込みうどん (うどん・鶏肉・ほうれん草・ねぎ) かぼちゃの甘煮 バナナ (鰹だし・味噌・みりん・醤油・食塩・上白糖・ごま油)	ミルク しらすのまぜご飯 又はおじや (精白米・しらす・小松菜・人参・かつお節)	うどんのやわらか煮(ほうれん草のせ) 鶏ささみ・かぼちゃのとろとろ煮 つぶしバナナ	ミルク
7・21 (金)	ミルク またはお茶 じゃがいも 	固がゆ すまし汁(さつまいも・ねぎ) 魚のちゃんちゃん焼き (鮭・キャベツ・人参・しめじ) キウイフルーツ (鰹だし・醤油・食塩・調合油・味噌・みりん・上白糖・料理酒・ホットケーキミックス・バター・牛乳)	ミルク スコーン	おかゆ すまし汁(汁のみ) 鮭・キャベツのとろとろ煮 さつまいも・人参の煮つぶし	ミルク
8・22 (土)	ミルク またはお茶 にんじん	固がゆ すまし汁(玉ねぎ・麩・わかめ) 魚のみそ焼き(かじき・ねぎ) じゃが芋のそぼろ煮 (じゃが芋・玉ねぎ・人参・豚ひき肉) (鰹だし・醤油・食塩・味噌・みりん・上白糖・調合油)	ミルク チーズ	おかゆ すまし汁(汁のみ) かじき・玉ねぎのとろとろ煮 じゃが芋・人参の煮つぶし	ミルク
11・25 (火)	ミルク またはお茶 じゃがいも	もみじごはん又はおじや (精白米・鶏ひき肉・にんじん・ごま・青のり) 魚の竜田揚げ (かじき・しょうが・にんにく) ブロッコリーとコーンのサラダ オレンジ (昆布だし・醤油・食塩・上白糖・料理酒・片栗粉・調合油)	ミルク マカロニきなこ (マカロニ・きなこ)	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) かじき・人参のとろとろ煮 ブロッコリー・コーンのやわらか煮	ミルク

保育園離乳食献立表(0歳児)

2022年 10月分



	9~11カ月頃(適宜刻む)			7~8カ月頃(適宜つぶす)	
	朝の補食	お昼ごはん	午後の補食	お昼ごはん	午後の補食
12・26 (水)	ミルク またはお茶 さつまいも	固がゆ 野菜のケチャップ煮 (鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・にんにく) 豆腐サラダ(豆腐・きゅうり・トマト) キウイフルーツ <small>(バター・スキムミルク・食塩・調合油・ソース・ケチャップ・米酢・上白糖・醤油・ごま油)</small>	ミルク 麩ラスク	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 豆腐・トマトのとろとろ煮 じゃが芋・人参のやわらか煮	ミルク
13・27 (木)	ミルク またはお茶 麩ラスク	固がゆ みそ汁(かぶ・ほうれん草・麩) 魚のもみじ焼き(鮭・人参) キャベツのごまサラダ (キャベツ・きゅうり・ごま) <small>(煮干しだし・味噌・食塩・米酢・醤油・上白糖・ホットケーキミックス・バター)</small>	ミルク りんごクッキー	おかゆ みそ汁(汁のみ) 鮭・人参・キャベツの煮つぶし かぶ・ほうれん草のとろとろ煮	ミルク
14・28 (金)	ミルク またはお茶 にんじん	ロールパン 魚のシチュー (鮭・じゃが芋・玉ねぎ・人参) トマトとチーズのサラダ(きゅうり) バナナ <small>(調合油・食塩・牛乳・バター・薄力粉・スキムミルク・オリーブ油・醤油・料理酒・みりん・鰹だし)</small>	ミルク こいもごはん 又はおじゃ <small>(精白米・鶏ひき肉・里芋・しめじ)</small>	パン粥 鮭・じゃが芋・玉ねぎ・人参のとろとろ煮 トマトのやわらか煮 つぶしバナナ	ミルク
17 (月)	ミルク またはお茶 チーズ	マーボー豆腐丼 <small>(精白米・豚ひき肉・豆腐・人参・ねぎ・しょうが・にんにく)</small> すまし汁(ほうれん草・しめじ・麩) りんご <small>(味噌・醤油・上白糖・調合油・ごま油・片栗粉・鰹だし・食塩・スキムミルク・きなこ)</small>	ミルク スキムもち	おかゆ すまし汁(汁のみ) 鶏ささみ・人参・ほうれん草のとろとろ煮 りんごのすりおろし	ミルク
29 (土)	ミルク またはお茶 じゃがいも	固がゆ みそ汁(大根・人参・麩) 魚のステーキ風 (かじき・ねぎ・にんにく) のり塩ポテト(じゃが芋・青のり) <small>(煮干しだし・味噌・調合油・料理酒・醤油・食塩)</small>	ミルク チーズ	おかゆ みそ汁(汁のみ) かじき・じゃが芋の煮つぶし 大根・人参のとろとろ煮	ミルク
31 (月)	ミルク またはお茶 麩ラスク	ミートソーススパゲッティ (豚ひき肉・玉ねぎ・人参・チーズ) 野菜スープ(玉ねぎ・しめじ・わかめ) 温野菜(さつまいも・人参・ブロッコリー) オレンジ <small>(調合油・食塩・ソース・ケチャップ・ホットケーキミックス・スキムミルク・上白糖)</small>	ミルク パンプキンドーナツ・柿 (かぼちゃ)	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 麩・ブロッコリー・玉ねぎのとろとろ煮 さつまいも・人参の煮つぶし	ミルク 

※9~11カ月頃の午後の補食は発育の状態に合わせて変更する場合があります ※赤字のメニューは旬の食材を使用しております ※献立は予告なく変更する場合があります

野菜好きになるために



強制 NG!

大人がおいしく食べている姿を見せましょう。興味をもつようになり、自分も食べてみたい! という気持ちに繋がります。



素材の味を生かした薄味で

素材の味を大切にしながら、だし割り醤油や、ごま・のりなどで味に変化を。



食べやすく調理して

柔らかめに煮たり、とろみをつけて舌ざわりを良くしたりすると、スムーズに食べられます。



大人や友だちも一緒に!



食事の時間はリラックスして楽しく食べることが大切です。みんなの顔を見ながら、美味しい笑顔で楽しい時間を過ごしましょう!

31日は🎃ハロウィン給食🎃

スパゲティ、パンプキンドーナツの提供を予定しています。お楽しみに!