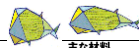


10月の予定献立表【離乳食 中期・後期・完了】



石山くじら小規模保育園
発行日：令和8年9月吉日

日	曜	主な材料				
		昼食	おやつ	血・肉・骨になる(赤)	熱や力となる(黄)	調子をととのえる(緑)
1	木	おかゆ・豆腐の味噌汁 鶏じゃが 野菜サラダ	(午前)ビスケット (午後)せんべい	絹ごし豆腐・鶏肉	ビスケット・米・じゃがいも	にんじん・たまねぎ・カットわかめ・きゅうり・コーン
2	金	おかゆ・ふの味噌汁 かれないの煮つけ 和風ポテトサラダ	(午前)せんべい (午後)ふかしいも★	かれない・かつお節	せんべい・米・じゃがいも・さつまいも・焼き餅	にんじん・たまねぎ・きゅうり
3	土	お弁当	(午前)せんべい (午後)せんべい			
5	月	おかゆ・かぼちゃの味噌汁 鶏肉の野菜煮 ほうれん草のサラダ	(午前)せんべい (午後)じゃがいももち	鶏肉	せんべい・米・じゃがいも	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・カットわかめ・ほうれん草・うしめじ・コーン
6	火	鶏雑炊 のっぺい汁	(午前)せんべい (午後)ウエハース	鶏肉	せんべい・米・さといも ウエハース	たまねぎ・にんじん・だいこん
7	水	おかゆ・わかめスープ 豚肉の野菜煮 きゅうりとにんじんのサラダ	(午前)せんべい (午後)蒸しパン★	豚肉	せんべい・米・ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・コーン・カットわかめ・きゅうり
8	木	おかゆ・ほうれん草のすまし汁 白身魚のうま煮 高野豆腐の煮物	(午前)ビスケット (午後)バナナ	白身魚・高野豆腐	ビスケット・米・バナナ	ほうれん草・だいこん・にんじん
9	金	おかゆ・豆乳スープ 鮭のほくし煮 野菜サラダ	(午前)せんべい (午後)わかめがゆ★	豆乳・鮭	せんべい・米	はくさい・たまねぎ・にんじん・コーン・きゅうり・カットわかめ
10	土	お弁当	(午前)せんべい (午後)せんべい			
13	火	鶏雑炊 じゃがいもの味噌汁 すき焼き風煮	(午前)せんべい (午後)ヨーグルト	鶏肉・牛肉・絹ごし豆腐・ヨーグルト	せんべい・米・じゃがいも・さつまいも・焼き餅	にんじん・たまねぎ・はくさい
14	水	けんちんうどん じゃがいものツナ和え オレンジ	(午前)ビスケット (午後)ウエハース	豚肉・ツナ	ビスケット・うどん・じゃがいも・ウエハース	だいこん・にんじん・しいたけ・オレンジ
15	木	おかゆ・白菜の味噌汁 さわらのだし煮 大根の煮物	(午前)せんべい (午後)パンがゆ	さわら・牛乳	せんべい・米・食パン	はくさい・たまねぎ・にんじん・だいこん・いんげん
16	金	おかゆ・かぼちゃのスープ 素込みハンバーグ コールスローサラダ	(午前)せんべい (午後)ウエハース	鶏肉・豆乳	せんべい・米・ウエハース	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり
17	土	お弁当	(午前)せんべい (午後)せんべい			
19	月	おかゆ・そうめん汁 鶏バーグ サラダ	(午前)せんべい (午後)さつまいも蒸しパン★	鶏肉・ツナ	せんべい・米・そうめん・さつまいも・ホットケーキミックス	にんじん・ほうれん草・たまねぎ・きゅうり・コーン
20	火	おかゆ・すまし汁 白身魚の味噌煮 豆腐と小松菜の炒め煮	(午前)せんべい (午後)ビスケット	白身魚・絹ごし豆腐	せんべい・米・ビスケット	たまねぎ・にんじん・ごまつな・カットわかめ
21	水	鶏肉のあんかけ丼 わかめスープ ブロッコリーとじゃがいものサラダ	(午前)せんべい (午後)わかめうどん★	鶏肉	せんべい・米・じゃがいも・うどん	にんじん・たまねぎ・カットわかめ・ブロッコリー
22	木	おかゆ・わかめの味噌汁 鶏肉の野菜煮 にんじんと玉ねぎのサラダ	(午前)ウエハース (午後)パンがゆ★	鶏肉・牛乳	ウエハース・米・食パン	カットわかめ・にんじん・たまねぎ
23	金	鶏そぼろうどん さつまいもサラダ みかん	(午前)せんべい (午後)おかか雑炊★	鶏肉・かつお節	せんべい・うどん・さつまいも・米	にんじん・たまねぎ・きゅうり・みかん
24	土	お弁当	(午前)せんべい (午後)せんべい			
26	月	魚雑炊 豆腐スープ ほうれん草のナムル	(午前)せんべい (午後)ビスケット	鮭・絹ごし豆腐	せんべい・米・ビスケット	たまねぎ・にんじん・カットわかめ・ほうれん草・もやし
27	火	おかゆ・かぼちゃの味噌汁 白身魚の野菜煮 キャベツのソテー	(午前)せんべい (午後)ヨーグルト	白身魚・ヨーグルト	せんべい・米	かぼちゃ・たまねぎ・カットわかめ・にんじん・キャベツ
28	水	おかゆ・わかめスープ 鶏肉の野菜煮 きゅうりのサラダ	(午前)せんべい (午後)ビスケット	鶏肉	せんべい・米・ビスケット	カットわかめ・にんじん・たまねぎ・きゅうり
29	木	おかゆ・コンスープ ハンバーグ マカロニサラダ	(午前)ビスケット (午後)せんべい	豚挽き肉・鶏ひき肉	ビスケット・米・せんべい・マカロニ	たまねぎ・コーン・にんじん・きゅうり
30	金	鶏肉のあんかけ丼 ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	(午前)せんべい (午後)ハロウィン蒸しパン★	鶏肉・ヨーグルト・牛乳	せんべい・米・じゃがいも・ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ・ブロッコリー・コーン
31	土	お弁当	(午前)せんべい (午後)せんべい			

★印のおやつは、手作りです。 ※完了食から午前、午後おやつに牛乳が付きます。