１０月　離乳食献立表

汐江ふたば保育園

	２（月）	３（火）	４（水）	５（木）	６（金）	７（土）	１０（火）	１１（水）	１２（木）
主食	お粥	お粥	お粥	お粥	お粥	お粥	お粥	お粥	お粥
主菜	鶏ささ身（中） 鶏ミンチ（後）	白身魚（カレイ） （中・後）	鶏ささ身（中） 鶏ミンチ（後）	白身魚（鰆） （中・後）	鶏ささ身（中） 鶏ミンチ（後）	白身魚（鱈） （中・後）	白身魚（鯛） （中・後）	鶏ささ身（中） 鶏ミンチ（後）	白身魚（カレイ） （中・後）
副菜	にんじん ブロッコリー	だいこん にんじん	キャベツ にんじん	たまねぎ ブロッコリー	だいこん にんじん	たまねぎ さつまいも	はくさい だいこん	にんじん たまねぎ	かぼちゃ たまねぎ
汁物	たまねぎ キャベツ（後）	こまつな さつまいも（後）	たまねぎ 絹ごし豆腐（後）	にんじん もやし（後）	かぼちゃ なす（後）	キャベツ かぼちゃ（後）	たまねぎ にんじん（後）	かぼちゃ 木綿豆腐（後）	ほうれんそう レタス（後）
おやつ		さつまいも		バナナ	かぼちゃ			バナナ	さつまいも

	１３（金）	１４（土）	１６（月）	１７（火）	１８（水）	１９（木）	２０（金）	２１（土）	２３（月）
主食	お粥	お粥	お粥	お粥	お粥	お粥	お粥	お粥	お粥
主菜	鶏ささ身（中） 鶏ミンチ（後）	白身魚（鰆） （中・後）	鶏ささ身（中） 鶏ミンチ（後）	白身魚（鱈） （中・後）	鶏ささ身（中） 鶏ミンチ（後）	白身魚（鯛） （中・後）	鶏ささ身（中） 鶏ミンチ（後）	白身魚（カレイ） （中・後）	鶏ささ身（中） 鶏ミンチ（後）
副菜	キャベツ にんじん	にんじん かぼちゃ	じゃがいも にんじん	ほうれんそう たまねぎ	キャベツ にんじん	たまねぎ ほうれんそう	だいこん じゃがいも	にんじん たまねぎ	ブロッコリー にんじん
汁物	たまねぎ 絹ごし豆腐（後）	じゃがいも キャベツ（後）	だいこん キャベツ（後）	にんじん 絹ごし豆腐（後）	ほうれんそう かぼちゃ（後）	かぼちゃ キャベツ（後）	キャベツ にんじん（後）	木綿豆腐 もやし（後）	ほうれんそう かぼちゃ（後）
おやつ	かぼちゃ		さつまいも			かぼちゃ	バナナ		

	２４（火）	２５（水）	２６（木）	２７（金）	２８（土）	３０（月）	３１（火）		
主食	お粥	お粥	お粥	お粥	お粥	お粥	お粥		
主菜	白身魚（鰆） （中・後）	鶏ささ身（中） 鶏ミンチ（後）	白身魚（鱈） （中・後）	鶏ささ身（中） 鶏ミンチ（後）	白身魚（鯛）　（中・後）	鶏ささ身（中） 鶏ミンチ（後）	白身魚（カレイ） （中・後）		
副菜	じゃがいも にんじん	にんじん たまねぎ	キャベツ にんじん	たまねぎ にんじん	だいこん にんじん	ブロッコリー にんじん	さつまいも たまねぎ		
汁物	ほうれんそう 絹ごし豆腐（後）	かぼちゃ 絹ごし豆腐（後）	たまねぎ レタス（後）	ほうれんそう かぼちゃ（後）	かぼちゃ ほうれんそう（後）	じゃがいも もやし（後）	にんじん もやし（後）		
おやつ	さつまいも		バナナ	かぼちゃ		さつまいも	かぼちゃ		

後期味付け
昆布だし
しょうゆ