

様式F105

離乳食献立

2020年10月



日付	完了期	後期	中期	初期
01木	御飯 みそ汁 赤魚の煮つけ マカロニサラダ オレンジ	全粥 みそ汁 赤魚の煮つけ マカロニサラダ	全粥 野菜スープ 白身魚の煮物	つぶし粥 野菜スープ 白身魚のペースト
02金	親子丼 みそ汁 せん野菜(キャベツ) 塩ゆで枝豆 トマト	親子丼 みそ汁 温野菜 塩ゆで枝豆	全粥 みそ汁 鶏のミルク煮 茹でキャベツ	つぶし粥 豆腐みそ汁 野菜のトマトペースト
03土	ご飯 みそ汁 生揚げのそぼろ煮 ジャが芋のマーガリン炒め みかん缶	青のりかぶ粥 みそ汁 豆腐のそぼろ煮 粉ふき芋	青のりかぶ粥 野菜スープ(汁のみ) 豆腐のそぼろ煮 粉ふき芋	つぶし粥 野菜スープ(汁のみ) 豆腐とじゃがいものペースト
05月	御飯 豆腐すまし汁 ちくわ2色揚げ 大根と鶏肉の煮物 柿	全粥 豆腐すまし汁 カレイの煮付け にんじんの煮びたし	全粥 野菜スープ カレイのあんかけ にんじんの煮びたし	魚粥 野菜スープ にんじんのペースト
06火	御飯 豚汁(さつま芋) さばの塩焼き ほうれん草のごま和え キウイフルーツ	全粥 みそ汁 さばの塩焼き 茹でほうれん草	全粥 野菜スープ 白身魚と豆腐のトマト煮 茹でほうれん草	つぶし粥 野菜スープ 白身魚と豆腐のトマト煮 ほうれん草のペースト
07水	カレーうどん 菜の花と卵の炒め物 ほうじ茶 フルーツ盛合せ	カレーうどん 菜の花と卵の炒め物 ほうじ茶	煮込みうどん かぼちゃ煮 ほうじ茶	くたくたうどん かぼちゃのペースト スキムミルク
08木	御飯 みそ汁 肉じゃが(豚肉) いんげんとささみの胡麻ネズ和え オレンジ	御飯 みそ汁 肉じゃが(豚肉) いんげんとささみの胡麻ネズ和え オレンジ	全粥 野菜スープ(汁のみ) 鶏じゃが	つぶし粥 野菜スープ 白身魚のとろろ煮
09金	御飯 ほうじ茶 クリームシチュー(鶏肉) ボイルブロッコリー なし	全粥 クリームシチュー(鶏肉) ゆでキャベツ ほうじ茶	全粥 野菜スープ クリームシチュー(鶏肉)	ミルク粥 野菜スープ 人参のペースト
10土	ご飯 みそ汁 生揚げの中華五目煮 かぼちゃのグラッセ もも缶	全粥 みそ汁 生揚げの中華五目煮 かぼちゃのグラッセ	かぼちゃ粥 みそ汁(汁のみ) 豆腐と野菜柔らか煮	かぼちゃ粥 スープ(汁のみ) 豆腐と野菜のペースト
12月	御飯 きのこ汁 豚の焼き肉 春雨サラダ 柿	御飯 きのこ汁 豚の焼き肉 春雨サラダ	青菜粥 野菜スープ 豆腐のトマト煮	青菜粥 野菜スープ 豆腐のトマトのペースト
13火	御飯 みそ汁 ほっけの塩焼き 切干大根とさつま揚げの煮物 オレンジ	全粥 味噌汁 ホッケの塩焼き 切り干し大根の煮物	全粥 野菜スープ 白身魚と野菜の煮付け	きなこ粥 野菜スープ 白身魚のペースト
14水	肉ラーメン ほうれん草のナムル ほうじ茶 パイナップル	肉うどん 温野菜 ほうじ茶	肉うどん 温野菜	あったかそうめん 野菜ペースト
15木	御飯 みそ汁 鮭の香草揚げ じゃがいも炒め グレープフルーツ	鮭粥 みそ汁 じゃがいも炒め	鮭粥 野菜スープ ポテトミルク煮	鮭フレーク粥 野菜スープ ポテトミルクペースト
16金	三色どんぶり みそ汁 せん野菜(キャベツ・人参・きゅうり) たくあん りんご	あんかけどんぶり みそ汁 温野菜 りんご	あんかけどんぶり みそ汁 温野菜	つぶし粥 豆腐みそ汁(わかめ) 野菜くたくた煮



虹の丘保育園

日付	完了期	後期	中期	初期
17土	御飯 みそ汁 高野豆腐のブワブワに マカロニサラダ みかん缶	全粥 みそ汁 炒り豆腐 きゅうりの酢の物	全粥 野菜スープ 炒り豆腐	つぶし粥 野菜スープ 炒り豆腐
19月	御飯 みそ汁 たららのマト煮 じゃがいも炒め パイナップル	全粥 みそ汁 魚とはくさいの煮物 じゃがいもペースト	全粥 じゃがいもスープ 魚とはくさいやわか煮	つぶし粥 じゃがいもスープ 魚とはくさいのペースト
20火	御飯 かきたま汁 すき焼き 風煮物 南瓜のグラッセ トマト	全粥 すまし汁 野菜のトマト煮 マッシュポテト	全粥 すまし汁 野菜のトマト煮 マッシュポテト	つぶし粥 すまし汁 野菜とじゃがいものペースト
21水	さつまいも御飯 きのこスープ キャベツメンチカツ ウィンナー 大根サラダ グレープフルーツ	さつまいも粥 きのこスープ キャベツメンチカツ ウィンナー 大根サラダ	全粥 野菜スープ さつまいもの甘煮物	チーズ粥 野菜スープ さつまいものペースト
22木	御飯 みそ汁 さんまのかば焼き はくさいのごま酢和え 柿	全粥 みそ汁 さんまのかば焼き はくさいのごま酢和え	全粥 野菜スープ 豆腐ステーキと白身魚のあんかけ	つぶし粥 野菜スープ 豆腐と白身魚のペースト
23金	御飯 牛丼 みそ汁(しじみ) ポパイサラダ(人参・かまぼこ) トマト	あんかけ丼 みそ汁(しじみ) ポパイサラダ(人参・かまぼこ)	全粥 あんかけ丼 ゆでほうれん草	ほうれんそう粥 みそ汁 人参ペースト
24土	御飯 わかめ汁 高野豆腐入り五目煮 きゅうりの昆布和え みかん缶	御飯 わかめ汁 高野豆腐入り五目煮 きゅうりの昆布和え	青菜粥 野菜スープ(汁のみ) いり豆腐	青菜粥 野菜スープ(汁のみ) いり豆腐
26月	御飯 みそ汁 さばとごぼうの煮つけ ビーフンと野菜のソテー トマト	全粥 味噌汁 たららのトマト煮 ビーフンと野菜のソテー	全粥 野菜スープ(汁のみ) たららのトマト煮	つぶし粥 野菜スープ(汁のみ) たららのトマトくたくた煮
27火	御飯 みそ汁 鶏肉と大豆の揚げ煮 ひじきとキャベツのサラダ パナナ	全粥 みそ汁 鶏肉と大豆の揚げ煮 ひじきとキャベツのサラダ	全粥 野菜スープ 鶏挽肉と大豆の煮物	ミルク粥 野菜スープ 大豆のつぶし煮
28水	五目焼き豚ラーメン きゅうりとわかめの酢の物(かにかま) ほうじ茶 チーズ(棒) なし	あんかけうどん さつま芋の甘煮 ほうじ茶	あんかけうどん さつま芋の甘煮 ほうじ茶	くたくたうどん さつま芋のペースト ほうじ茶
29木	御飯 みそ汁 カレイの煮つけ ベーコンと野菜のソテー 納豆 りんご	全粥 みそ汁 カレイの煮つけ 温キャベツ	全粥 野菜スープ 白身魚の煮つけ	つぶし粥 野菜スープ 白身魚のほぐし煮
30金	御飯 カツカレーライス お茶・麦茶 コールスローサラダ ミニトマト	全粥 野菜スープ 鶏のミルク煮	全粥 野菜スープ 鶏のミルク煮	しらす粥 野菜スープ かぼちゃのとろろミルク煮
31土	御飯 みそ汁 豆腐のおとし揚げ ひじきと大豆の炒り煮 みかん缶	全粥 みそ汁 豆腐のおとし揚げ ひじきと大豆の炒り煮	全粥 野菜スープ 豆腐のあんかけ	つぶし粥 野菜スープ 豆腐のペースト

