

# 10月 献立表 離乳食(後期)

2024年 10月

北浦こども園

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 火	全粥 かれのトマトソースがけ すまし汁(キャベツ・えのき・わかめ)	◎ミルク(離乳食) ◎乳児菓子	かれの、スキムミルク	たまねぎ、ホールトマト缶、キャベツ、えのきたけ、乾燥わかめ	うるち米、上白糖	水、かつお・昆布だし、食塩、こいくちしょうゆ
2 水	全粥 ささみの甘辛煮(後期) 味噌汁(大根・じゃがいも)	◎ミルク(離乳食) ◎乳児菓子	鶏ささみ、スキムミルク	こまつな、だいこん	うるち米、かたくり粉、上白糖、じゃがいも	水、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、米みそ、たまごポーチ
3 木	鶏そぼろと根菜のうどん ほうれん草とキャベツのじゃこ和え バナナ(20g)	◎ミルク(離乳食) ◎おから米粉マフィン	鶏ささみミンチ、しらす干し、スキムミルク、おから、豆乳	だいこん、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、バナナ	かたくり粉、じゃがいも、米粉、上白糖、調合油	干しうどん、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、水、ベーキングパウダー
4 金	全粥 かじきの味噌バター煮 スープ(チンゲン菜・たまねぎ・わかめ)	◎ミルク(離乳食) ◎乳児菓子	めかじき、スキムミルク	キャベツ、りょくとうもやし、チンゲンサイ、たまねぎ、カットわかめ	うるち米、上白糖、食塩不使用バター、ごま油	水、かつお・昆布だし、米みそ、こいくちしょうゆ、食塩、ソフトビسケット
7 月	全粥 かれのあんかけ 味噌汁(キャベツ・たまねぎ)	◎ミルク(離乳食) ◎乳児菓子	かれの、スキムミルク	だいこん、にんじん、キャベツ、たまねぎ	うるち米、かたくり粉、上白糖	水、昆布だし、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、米みそ、食塩
8 火	パン粥 鶏のヨーグルト醤油焼き スープ(かぶ・たまねぎ・わかめ)	◎ミルク(離乳食) ◎全粥(青のり)	鶏もも肉、プレーンヨーグルト、スキムミルク	たまねぎ、かぶ、カットわかめ、あおのり	食パン、上白糖、調合油、うるち米	水、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、食塩
9 水	三色粥 かぼちゃの甘煮 すまし汁(白菜・にんじん)	◎ミルク(離乳食) ◎パン粥	鶏ささみミンチ、木綿豆腐、スキムミルク	にんじん、ほうれんそう、かぼちゃ、はくさい	うるち米、上白糖、食パン	水、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、食塩
10 木	にゅうめん もやしときゅうりのだし煮	◎ミルク(離乳食) ◎乳児菓子	鶏ささみ、スキムミルク	キャベツ、にんじん、りょくとうもやし、きゅうり	ひやむぎ、上白糖	めんつゆ、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、水、たまごポーチ
11 金	全粥 ホキのつや煮 豆乳味噌汁(たまねぎ・ほうれん草・コーン)	◎ミルク(離乳食) ◎乳児菓子	ホキ、豆乳、スキムミルク	キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、コーン缶	うるち米、上白糖、かたくり粉	水、こいくちしょうゆ、昆布だし、かつお・昆布だし、米みそ、ソフトビスケット
15 火	全粥 ささみとにんじんの煮物 味噌汁(だいこん・ねぎ)	◎ミルク(離乳食) ◎乳児菓子	鶏ささみ、スキムミルク	にんじん、きやいんげん、だいこん、長ねぎ、こまつな	うるち米、かたくり粉、上白糖	水、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、米みそ、食塩

16	豚肉の野菜丼(全粥) きゅうりの和え物 スープ(豆腐・かぶ・キャベツ)	◎ミルク(離乳食) ◎乳児菓子	豚もも肉、木綿豆腐、スキムミルク	はくさい、チンゲンサイ、にんじん、 きゅうり、かぶ、キャベツ	うるち米、上白糖、かたくり粉	水、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、食塩、たまごポロー
17		◎ミルク(離乳食) ◎つぶつぶももゼリー	スキムミルク	黄桃缶、もも缶、粉寒天		水
18	全粥 ささみの甘辛煮(後期) スープ(キャベツ・にんじん)	◎ミルク(離乳食) ◎乳児菓子	鶏ささみ、スキムミルク	ブロccoli、たまねぎ、キャベツ、 にんじん	うるち米、かたくり粉、上白糖	水、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、食塩、ソフトビスケット
21	全粥(にんじん) ひき肉と野菜のそぼろ煮 味噌汁(かぼちゃ・大根)	◎ミルク(離乳食) ◎乳児菓子	鶏ささみミンチ、スキムミルク	にんじん、だいこん、こまつな、かぼちゃ	うるち米、かたくり粉、上白糖	水、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、米みそ、食塩
22	パン粥 かじきのチーズ煮 スープ(豆腐・チンゲン菜・たまねぎ)	◎ミルク(離乳食) ◎乳児菓子	めかじき、ピザ用チーズ、木綿豆腐、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、キャベツ、チンゲンサイ	食パン	水、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、食塩、たまごポロー
23	全粥 豚肉と野菜の煮物 キャベツとコーンの和え物	◎ミルク(離乳食) ◎乳児菓子	豚もも肉、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 コーン缶	うるち米、じゃがいも、上白糖	水、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、ソフトビスケット
24	野菜とツナのスープスパゲッティ 白菜ときゅうりの和え物	◎ミルク(離乳食) ◎全粥(おかか)	ツナ缶、かつお節、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、コーン缶、こまつな、はくさい、きゅうり	スパゲッティ、炒め油、上白糖、うるち米	こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、水
25	全粥 なすとささみの煮物 味噌汁(キャベツ・わかめ)	◎ミルク(離乳食) ◎乳児菓子	鶏ささみ、スキムミルク	なす、青ピーマン、キャベツ、カットわかめ	うるち米、上白糖	水、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、米みそ、食塩
28	全粥 鮭と野菜の煮物 味噌汁(ほうれん草・もやし)	◎ミルク(離乳食) ◎乳児菓子	さけ、豆乳、スキムミルク	ブロccoli、たまねぎ、にんじん、 ほうれん草、りょくとうもやし	うるち米	水、食塩、かつお・昆布だし、米みそ、たまごポロー
29	パン粥 鶏肉と野菜のトマト煮 クリームコーンスープ	◎ミルク(離乳食) ◎全粥(青菜・じゃこ)	鶏ささみ、スキムミルク、しらす干し	にんじん、たまねぎ、青ピーマン、 キャベツ、コーン缶、こまつな	食パン、うるち米	水、食塩、こしょう、トマトケチャップ、かつお・昆布だし
30	全粥 豆腐と野菜のそぼろ煮 味噌汁(さつまいも・たまねぎ・にんじん)	◎ミルク(離乳食) ◎乳児菓子	木綿豆腐、鶏ささみミンチ、スキムミルク	たまねぎ、にんじん	うるち米、かたくり粉、上白糖、さつまいも	水、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、米みそ、ソフトビスケット
31	トマトスープスパゲッティ ブロccoliとすりりんごのヨーグルト サラダ	◎ミルク(離乳食) ◎ゼリー	豚ひき肉、プレーンヨーグルト、スキムミルク	キャベツ、たまねぎ、にんじん、 ホールトマト缶、グリーンピース、 ブロccoli、りんご、粉寒天、みかん缶、りんごジュース	スパゲッティ、炒め油、上白糖、米粉	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、食塩、水