

2020年度

## 10月 離乳食献立表 同胞こども園



日	曜	5・6ヶ月ごろ	7・8ヶ月ごろ	9～11ヶ月ごろ	使用食材	おやつ
1	木	こしがゆ(おもゆ) キャベツのペースト	鶏肉と野菜の煮物 スープ	鶏肉と野菜の煮物 スープ	鶏肉 キャベツ ピーマン 人参 玉ねぎ ねぎ (春雨)	蒸しパン
2	金	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	あんかけごはん サラダ	あんかけごはん サラダ	鶏肉 玉ねぎ 人参 胡瓜 カリフラワー (マヨドレ)	キャロットケーキ
3	土	こしがゆ(おもゆ) 玉ねぎのペースト	具入りごはん	具入りごはん	鶏肉 玉ねぎ 人参 ねぎ	おかし
5	月	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	鶏肉と野菜の煮物 サラダ	鶏肉と野菜のみそ煮 サラダ	鶏肉 胡瓜 人参 玉ねぎ (みそ マヨドレ)	おかし
6	火	こしがゆ(おもゆ) さつまいものペースト	さつまいもごはん 具沢山汁	さつまいもごはん 具沢山汁	鶏肉 さつまいも 大根 人参 玉ねぎ ねぎ (みそ)	梨・おかし
7	水	こしがゆ(おもゆ) キャベツのペースト	白身魚と野菜の煮物 スープ	白身魚の天ぷら サラダ スープ	白身魚 胡瓜 人参 キャベツ わかめ (小麦粉 春雨)	チーズトースト
8	木	こしがゆ(おもゆ) 豆腐のペースト	鶏肉と野菜の煮物 清汁	鶏バーグ 切干大根入り清汁	鶏肉 豆腐 玉ねぎ 人参 わかめ (切干大根)	おかし
9	金	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	パンがゆ スープ サラダ	食パン シチュー サラダ	食パン 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜 トマト (ジャコ 小麦粉 マーガリン 牛乳)	ゆかりごはん
10	土	こしがゆ(おもゆ) 白菜のペースト	あんかけごはん	あんかけごはん	鶏肉 白菜 人参 玉ねぎ もやし	おかし
12	月	こしがゆ(おもゆ) 大根のペースト	白身魚と野菜の煮物 清汁	白身魚の照り焼き けんちん汁風	白身魚 豆腐 里芋 大根 人参 ねぎ	チーズクッキー
13	火	こしがゆ(おもゆ) さつまいものペースト	スパゲティー煮 サラダ	スパゲティー煮 サラダ	スパゲティー 鶏肉 さつまいも 玉ねぎ ピーマン 胡瓜 人参 (マヨドレ トマトジュース)	おかし
14	水	こしがゆ(おもゆ) 白菜のペースト	あんかけごはん 胡瓜の和え物	あんかけごはん 胡瓜の和え物	鶏肉 白菜 人参 胡瓜	おかし
15	木	こしがゆ(おもゆ) 玉ねぎのペースト	鶏肉と野菜の煮物 サラダ	鶏肉と野菜の煮物 サラダ	鶏肉 キャベツ 胡瓜 玉ねぎ 人参 (マヨドレ)	バナナ・おかし
16	金	こしがゆ(おもゆ) ほうれん草のペースト	二色ごはん 清汁	二色ごはん 清汁	鶏肉 ぶ 大根 人参 ほうれん草 ねぎ	シュガートースト
17	土	こしがゆ(おもゆ) 大根のペースト	豚汁	わかめごはん 豚汁	鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 大根 人参 ねぎ (みそ わかめ)	おかし
19	月	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	あんかけごはん ふかしいも	あんかけごはん ふかしいも	鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ いんげん パプリカ	ホットケーキ
20	火	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	筑前煮風 千ゲン菜の和え物	筑前煮風 千ゲン菜の和え物	鶏肉 大根 人参 いんげん 千ゲン菜	おかし
21	水	こしがゆ(おもゆ) 大根のペースト	白身魚と野菜の煮物 もつ煮	白身魚と野菜のみそ煮 もつ煮	白身魚 鶏肝臓 人参 玉ねぎ 大根 わかめ	食パン
22	木	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	あんかけごはん サラダ	あんかけごはん サラダ	鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 かぶ (ツナ)	マッシュスイートポテト
23	金	こしがゆ(おもゆ) 玉ねぎのペースト	鶏肉と野菜の煮物 サラダ	鶏肉と野菜の煮物 サラダ	鶏肉 レタス 胡瓜 玉ねぎ 人参 (マヨドレ)	おかし
24	土	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	具入りごはん	具入りごはん	鶏肉 人参 もやし	おかし
26	月	こしがゆ(おもゆ) さつまいものペースト	白身魚と野菜の煮物 大豆と野菜の煮	白身魚と野菜のみそ煮 大豆入りひじき煮	白身魚 大豆 さつまいも 人参 玉ねぎ ねぎ (ひじき みそ)	お好み焼き風
27	火	こしがゆ(おもゆ) 大根のペースト	あんかけごはん 胡瓜の和え物	具入りうどん 胡瓜の和え物	鶏肉 里芋 大根 人参 玉ねぎ 胡瓜 わかめ ねぎ (うどん みそ)	わかめごはん
28	水	こしがゆ(おもゆ) キャベツのペースト	具入りごはん スープ	具入りごはん スープ	鶏肉 玉ねぎ 人参 フロッキー キャベツ (トマトジュース)	オレンジ・おかし
29	木	こしがゆ(おもゆ) 小松菜のペースト	鶏肉と野菜の煮物 納豆汁	納豆入り鶏つくね 清汁	鶏肉 豆腐 納豆 ぶ 玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ 小松菜	南瓜のケーキ
30	金	こしがゆ(おもゆ) 豆腐のペースト	あんかけごはん もやしの和え物	あんかけごはん もやしの和え物	鶏肉 豆腐 玉ねぎ 人参 ねぎ もやし (みそ)	おかし
31	土	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	パンがゆ スープ	食パン スープ	鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも フロッキー	おかし

※7・8はおかゆ、9～11は軟飯が主食です おやつは後期のみです。  
 ( )は9～11のみの食材です。※月齢で異なる時もあります。  
 食材の状況により変更する場合があります。

