



# 令和5年度10月 離乳食献立表

神拝保育園



日	曜	行事	献立	果物	三色食品群			未満児 午前おやつ	3時の おやつ
					あか 血や肉をつくる (主にたんぱく質)	きいろ はたらくカヤ 体温になる (主に脂質・糖質)	みどり 体をばい菌から守ったり 元気にする (主にビタミン・ミネラル)		
2	月		つくね キャベツの海苔和え けんちん汁	オレンジ	鶏ミンチ・豆腐 のり	片栗粉	玉葱・キャベツ 人参・しめじ 大根・ごぼう・オレンジ	お茶 りんご	お茶 根菜粥
3	火		うどん 大根ナムル さつまい	バナナ	ささみ	うどん・さつまい 鶏がらスープの素	人参・しいたけ・長ネギ 大根・きゅうり・バナナ	お茶 オレンジ	お茶 大根粥
4	水		ケチャップチキン 栄養さんびら 豆乳スープ	梨	ささみ・ひしき 豆乳	ケチャップ・片栗粉 鶏がらスープの素	れんこん・ごぼう・人参 白菜・玉葱・梨	お茶 バナナ	お茶 ひしき粥
5	木		さけの照り煮 ポテトサラダ 大根の味噌汁	バナナ	鮭・ささみ 味噌	片栗粉 じゃが芋	きゅうり・人参 大根・玉葱・バナナ	お茶 梨	お茶 じゃが芋粥
6	金		野菜の煮物 大豆の五目煮 ニラともやし中華スープ	オレンジ	鶏ミンチ・大豆 鶏むね肉・昆布	じゃが芋・片栗粉 鶏がらスープの素	玉葱・人参・ニラ もやし・オレンジ	お茶 バナナ	お茶 大豆粥
10	火		ささみの煮物 もやしの酢の物 オニオンスープ	バナナ	ささみ	片栗粉 じゃが芋 無添加コンソメ	もやし・きゅうり・人参 コーン・バナナ	お茶 オレンジ	お茶 洋風粥
11	水		ささみと野菜の含め煮 ブロッコリーサラダ 麩のすまし汁	オレンジ	ささみ	片栗粉 麩	玉葱・ニラ・しめじ ブロッコリー・キャベツ・人参 えのき・オレンジ	お茶 バナナ	お茶 ブロッコリー粥
12	木		豆腐ハンバーグ 大根の煮物 かぼちゃの味噌汁	バナナ	鶏ミンチ・豆腐	パン粉・片栗粉	玉葱・大根・人参 さやいんげん・かぼちゃ 青葱・バナナ	お茶 オレンジ	お茶 豆腐粥
13	金		ミートスパゲティ ひじきのごまサラダ 白菜の中華スープ	りんご	鶏ミンチ・ひしき ささみ	スパゲティ 鶏がらスープの素 ごま・さつまい	玉葱・人参・トマト缶 きゅうり・白菜 しめじ・りんご	お茶 バナナ	お茶 さつまい粥
14	土	運動会予備日	チャブチ キャベツの酢の物	オレンジ	ささみ	春雨	ニラ・人参・玉葱 キャベツ・オレンジ	お茶 りんご	お茶 ささみ粥
16	月	西条祭り	ささみの照り焼き風煮 マカロニサラダ	バナナ	ささみ	片栗粉 マカロニ	キャベツ・玉葱 人参・きゅうり・バナナ	お茶 オレンジ	お茶 和風粥
17	火	西条祭り	ささみと野菜の煮物 小松菜ごま和え 豆腐のすまし汁	梨	ささみ 豆腐・わかめ	片栗粉 ごま	キャベツ・玉葱・人参 しめじ・ピーマン・小松菜 もやし・梨	お茶 バナナ	お茶 小松菜粥
18	水		ミートローフ キャベツのサラダ さつまいスープ	オレンジ	鶏ミンチ 豆腐	パン粉・さつまい 無添加コンソメ	玉葱・人参・コーン グリーンピース・キャベツ きゅうり・オレンジ	お茶 梨	お茶 洋風粥
19	木	内科健診	ささみのすまし汁 切り昆布の煮付け かぼちゃ	りんご	ささみ・昆布 鶏むね肉	砂糖	玉葱・人参・青葱 さやいんげん・かぼちゃ キャベツ・りんご	お茶 オレンジ	お茶 かぼちゃ粥
20	金		鯛の煮付け 高野豆腐のうま煮 キャベツの味噌汁	バナナ	鯛・高野豆腐 鶏ミンチ・味噌	片栗粉	玉葱・人参・キャベツ グリーンピース・しめじ えのき・バナナ	お茶 りんご	お茶 キャベツ粥
21	土		肉じゃが 大豆サラダ	りんご	ささみ・大豆	じゃが芋	人参・玉葱・きゅうり グリーンピース・りんご	お茶 バナナ	お茶 じゃが芋粥
23	月		焼うどん ほうれん草の和え物 わかめのすまし汁	オレンジ	ささみ・わかめ 豆腐・青のり	うどん	キャベツ・玉葱・人参 しめじ・もやし・ほうれん草 白菜・オレンジ	お茶 りんご	お茶 ほうれん草粥
24	火		鯛の煮付け さつまいサラダ キャベツの中華スープ	りんご	鯛・ささみ	片栗粉・さつまい 鶏がらスープの素	人参・きゅうり キャベツ・玉葱・りんご	お茶 オレンジ	お茶 さつまい粥
25	水		芋炊き 五色和え 豆じゃこ	バナナ	ささみ・大豆 ちりめんじゃこ	里芋	人参・大根・ごぼう 白菜・小松菜・もやし しめじ・コーン・バナナ	お茶 りんご	お茶 根菜粥
26	木		鶏団子 豆腐と野菜の煮物 なすの味噌汁	オレンジ	鶏ミンチ・豆腐 味噌	片栗粉	人参・しいたけ・なす グリーンピース えのき・オレンジ	お茶 バナナ	お茶 和風粥
27	金	誕生会	～ドキドキハロウィン～ じゃが芋粥・ささみの照り煮 秋野菜サラダ・豆腐のすまし汁	梨	ささみ・豆腐	片栗粉 じゃが芋	人参・玉葱・れんこん キャベツ・かぶ・きゅうり かぼちゃ・梨	お茶 オレンジ	お茶 かぼちゃ粥
28	土		チキンピース 野菜の酢の物	バナナ	ささみ・大豆	じゃが芋 鶏がらスープの素 ケチャップ	玉葱・人参・白菜 大根・きゅうり・バナナ	お茶 梨	お茶 大豆粥
30	月		鶏団子の中華風煮 おおか大根 コーンスープ	りんご	鶏ミンチ・豆腐 かつお節・豆乳	鶏がらスープの素 片栗粉	大根・人参・コーン きゅうり・玉葱・りんご	お茶 バナナ	お茶 中華粥
31	火		中華うどん レバーの煮物 白菜の和え物	オレンジ	ささみ・豚レバー	うどん・片栗粉 鶏がらスープの素	キャベツ・人参・ニラ 白菜・きゅうり	お茶 りんご	お茶 白菜粥



※ お子さまの月齢や進み具合に合わせて、初期・中期・後期・完了期食を提供しています。  
そのため記載している使用食材や調理方法等が異なる場合があります。ご了承下さい。  
気になることがありましたら、いつでもお声がけください。よろしくお願いいたします。

