

令和6年 10月 離乳食献立表（午前食）

大丸ゆうし保育園

日	曜	7~8ヶ月頃 (中期)	9~11ヶ月頃 (後期)	12~15ヶ月頃 (完了期)	16ヶ月頃~ (乳児食)
1	火	おかゆ クリームコーンのスープ しらすと人参の煮物 ブロッコリーとじゃが芋の煮物	かたがゆ クリームコーンのスープ しらすと人参の煮物 ブロッコリーとじゃが芋の煮物	カレーライス (豚肉 じゃが芋 人参 豆乳) クリームコーンのスープ ブロッコリーとじゃが芋の和え物	カレーライス えのきとコーンのスープ カリフラワーとブロッコリーのサラダ
2	水	おかゆ キャベツのすまし汁 豆腐とさつま芋の煮物 かぶの煮物	かたがゆ キャベツのすまし汁 豆腐とさつま芋の煮物 かぶの和え物	軟飯 キャベツのすまし汁 鶏肉団子のあんかけ煮(豆腐 さつま芋) かぶの和え物	梅干しごはん しめじとみつばのすまし汁 松風焼 かぶのあらやろ漬
3	木	おかゆ かぶのスープ 白身魚の煮物 人参と青菜の煮物	かたがゆ かぶのスープ 白身魚の煮物 人参と青菜の和え物	軟飯 かぶのスープ 白身魚のソテー(油) 人参と青菜の和え物	ごはん かぶとベーコンのスープ 白身魚のカレー焼 きのこのソテー
4	金	おかゆ キャベツのみそ汁 豆腐のあんかけ煮 さつま芋の煮物	かたがゆ キャベツのみそ汁 豆腐のあんかけ煮 さつま芋の煮物	軟飯 キャベツのみそ汁 豆腐と豚肉のあんかけ煮 さつま芋の煮物	4日:お祭りメニュー 焼きそば チンゲン菜とコーンのスープ 鶏のからあげ 聖抜きポテト きゅうりと人参の即席漬 18日:ふりかけごはん さつま芋ぶら キャベツとあさつきのみそ汁 高野豆腐のあんかけ煮
5	土	おかゆ あさつきのスープ 鮭とかぼちゃのあんかけ煮 ブロッコリーと大根の煮物	かたがゆ あさつきのスープ 鮭とかぼちゃのあんかけ煮 ブロッコリーと大根の和え物	トマトのクリームライス (鮭 トマト かぼちゃ 豆乳) あさつきのスープ ブロッコリーと大根のサラダ	鶏肉のトマトクリームライス 大根とあさつきのスープ ブロッコリーとツナのサラダ
7	月	おかゆ 青菜のスープ しらすとじゃが芋の煮物 キャベツの和え物	かたがゆ 青菜のスープ しらすとじゃが芋の煮物 キャベツの和え物	軟飯 青菜のスープ 豚肉とじゃが芋の煮物 キャベツの和え物	ごはん 豆腐と青菜のすまし汁 豚肉の燻焼き キャベツのみそマヨネーズ和え
8	火	おかゆ ワカメのスープ 豆腐と人参の煮物 かぶの煮物	かたがゆ ワカメのスープ 豆腐と人参の煮物 かぶの煮物	軟飯 ワカメのスープ 豆腐と人参の煮物 かぶときゅうりの和え物	ごはん ワカメと玉ねぎのスープ 家常豆腐 スティックきゅうり
9	水	おかゆ 大根のみそ汁 しらすと里芋の煮物 白菜の煮物	かたがゆ 大根のみそ汁 しらすと里芋の煮物 白菜の和え物	軟飯 大根のみそ汁 鶏肉と里芋の煮物 白菜のゆかり和え	9日:玄米ごはん(ゴマ塩) なめことねぎのみそ汁 鶏肉と里芋の煮物 白菜のゆかり和え 23日:炊き出し訓練メニュー(非常食) おにぎり(焼き鳥) 根菜のみそ汁 かぼちゃのいとこ煮
10	木	おかゆ あさつきのみそ汁 白身魚の煮物 じゃが芋と人参の煮物	かたがゆ あさつきのみそ汁 白身魚の煮物 じゃが芋と人参の煮物	軟飯 あさつきのみそ汁 白身魚の煮物 じゃが芋と人参の煮物	ワカメごはん じゃが芋とあさつきのみそ汁 かじきの生葉焼き ひじきの煮物
11	金	おかゆ 玉ねぎのスープ 鮭とキャベツの煮物 かぼちゃの煮物	かたがゆ 玉ねぎのスープ 鮭とキャベツの煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 玉ねぎのスープ 豚肉とキャベツの炒め煮 かぼちゃの煮物	ごはん コンソメスープ ポークチャップ 粉ふき芋
12	土	おかゆ チンゲン菜のスープ 豆腐と白菜の煮物 さつま芋の煮物	かたがゆ チンゲン菜のスープ 豆腐と白菜の煮物 さつま芋の煮物	軟飯 チンゲン菜のスープ 豆腐と白菜の煮物 さつま芋の煮物	中華丼 豆腐とあさつきのスープ さつま芋のレーズン煮
28	月	おかゆ あさつきのみそ汁 鮭と大根の煮物 人参と青菜の和え物	かたがゆ あさつきのみそ汁 鮭と大根の煮物 人参と青菜の和え物	軟飯 あさつきのみそ汁 鮭と大根の煮物 人参と青菜の和え物	雑穀ごはん 厚揚げとあさつきのみそ汁 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮つけ
29	火	おかゆ かぶのすまし汁 豆腐のあんかけ煮 白菜の煮物	かたがゆ かぶのすまし汁 豆腐のあんかけ煮 白菜の煮物	軟飯 かぶのすまし汁 豚肉と豆腐のあんかけ煮 白菜ときゅうりの和え物	ごはん かぶと青菜のすまし汁 肉豆腐 白菜ときゅうりと人参の一夜漬け風
30	水	おかゆ ワカメのみそ汁 白身魚とかぼちゃの煮物 大根の煮物	かたがゆ ワカメのみそ汁 白身魚とかぼちゃの煮物 大根の磯辺煮	軟飯 ワカメのみそ汁 白身魚とかぼちゃの煮物 大根の磯辺煮	黒米ごはん 大根と油揚げのみそ汁 白身魚のごま風味焼 きゅうりの酢の物
31	木	おかゆ チンゲン菜のスープ 豆腐と人参の煮物 じゃが芋の煮物	かたがゆ チンゲン菜のスープ 豆腐と人参の煮物 じゃが芋の煮物	軟飯 チンゲン菜のスープ 鶏肉と人参の煮物 じゃが芋ときゅうりのサラダ	ごはん チンゲン菜とコーンのスープ 照り焼きチキン ポテトサラダ
盛付け量の目安		主食 大さじ3 汁物 5 おかず 2 おかず 2	主食 大さじ3 汁物 5 おかず 3 おかず 3	主食 大さじ4 汁物 7 おかず 3 おかず 3	主食 1杯 汁物 120cc おかず 30g位 おかず 30g位
<p>☆完了期食では朝の水分補給時に牛乳を提供しますが、その他の食事形態・時間帯・食事時には白湯を提供します。</p> <p>☆豚肉・鶏肉はひき肉を、完了期食に使用するきゅうり・トマトは皮をむいてボイルしたものを使用しています。</p>					