認定こども園　玉湯さくら保育園　第2玉湯さくら保育園　2020.9.30

離乳食だより　前期　10月

	月	火	水	木	金	土
昼食	※1歳を迎えた子、1歳児・2歳児には午前中にお菓子(かりんとう・ ビスケット・せんべい等)と牛乳がつきます。 ※天候の不順や都合により、食材・メニューの変更が生じる場合もあります。			1 おかゆ 豆腐のまさご焼き 木綿豆腐・人参・だし かぶのサラダ かぶ・大根・胡瓜・だし 野菜汁 玉ねぎ・人参・ねぎ・だし	2 おかゆ かぼちゃ煮 かぼちゃ・だし 胡瓜の和え物 胡瓜・キャベツ・人参・だし 煮込み汁 木綿豆腐・だいこん・にんじん・だし汁	3 おかゆ 豆腐煮 木綿豆腐・人参・だし さつま芋汁 玉ねぎ・さつま芋・人参・だし
昼食	5 おかゆ 八宝菜 白菜・人参・玉ねぎ・だし 彩りナムル ほうれん草・黄ピーマン・人参・だし 白菜スープ 白菜・人参・だし	6 おかゆ 揚げ出し豆腐 木綿豆腐・だし サラダ 人参・胡瓜・だし 人参汁 玉ねぎ・人参・だし	7 おかゆ 厚焼き豆腐 木綿豆腐・だし 人参煮 ひじき・人参・だし 大根汁 大根・玉ねぎ・人参・だし	8 おかゆ 白身魚煮 白身魚 胡瓜ペースト 胡瓜・キャベツ・だし 豆乳汁 じゃが芋・人参・玉ねぎ・豆乳・だし	9 おかゆ こふき芋 じゃが芋・塩 大根サラダ 大根・人参・胡瓜・コーン・だし 人参スープ 人参・玉ねぎ・白菜・だし	10 おかゆ サラダ 人参・キャベツ・胡瓜・コーン・だし さつま汁 さつま芋・人参・大根・白菜・だし
昼食	12 おかゆ 白身魚煮 白身魚・だし 人参ペースト 人参・だし すまし汁 大根・かぶ・人参・だし	13 おかゆ 焼き芋 さつま芋・だし 胡瓜サラダ 胡瓜・白菜・人参・だし スープ 玉ねぎ・人参・水・だし	14 おかゆ ささみ煮 ささ身・鶏レバー・片栗粉・醤油・砂糖・みりん・水だし 白和え 木綿豆腐・ほうれん草・人参・だし 白菜汁 白菜・人参・だし	15 おかゆ 野菜のキッシュ風 木綿豆腐・ほうれん草・玉ねぎ・だし 白菜サラダ 白菜・胡瓜・人参・だし 大根汁 玉ねぎ・大根・だし	16 おかゆ 白身魚の煮つけ 白身魚・だし サラダ 玉ねぎ・胡瓜・だし すまし汁 玉ねぎ・だし	17 おかゆ ささみ煮込み ささみ・玉ねぎ・人参・だし 野菜スープ ほうれん草・人参・玉ねぎ・コーン・だし
	19 おかゆ こふき芋 じゃが芋 かぶサラダ かぶ・大根・胡瓜・だし スープ 人参・玉ねぎ・コーン・だし	20　ハロウィン誕生会 おかゆ ハンバーグ ささみ・玉ねぎ・だし サラダ レタス・胡瓜・人参・だし かぼちゃポタージュ かぼちゃ・玉ねぎ・だし	21 おかゆ 野菜炒め煮 ささみ・人参・ピーマン・白菜・だし きゅうりペースト 胡瓜・だし 野菜汁 キャベツ・白菜・だし	22 おかゆ ささみ煮 ささみ・だし トマトサラダ 胡瓜・トマト・だし 豆腐汁 木綿豆腐・玉ねぎ・人参・だし	23 おべんとうの日 3,4,5歳児　なかよし遠足 	24 おかゆ 野菜とささみ煮 ささみ・小松菜・人参・だし 玉ねぎ汁 玉ねぎ・人参・だし
昼食	26 おかゆ 白身魚煮 白身魚・だし 根菜としらす煮 かぶ・大根・胡瓜・しらす・だし ほうれん草スープ ほうれん草・だし	27 おかゆ ささみのみぞれ煮 ささみ・大根・だし 野菜サラダ ほうれん草・人参・キャベツ・だし 野菜汁 人参・キャベツ・大根・だし	28 おかゆ 白身魚煮 白身魚・だし チンゲン菜のサラダ キャベツ・チンゲン菜・人参・だし 煮込み汁 人参・玉ねぎ・だし	29 おかゆ 白身魚のだし煮 白身魚・だし かぶの煮物 かぶ・胡瓜・大根・だし さつま芋のスープ さつま芋・だし	30 さつまいもがゆ 米・さつま芋 擬製豆腐 木綿豆腐・人参・玉ねぎ・だし 人参煮 人参・だし 玉ねぎ汁 玉ねぎ・人参・だし	31 おかゆ 鶏肉の煮込み ささみ・玉ねぎ・人参・だし さつまいもスープ さつま芋・玉ねぎ・人参・だし

認定こども園　玉湯さくら保育園　第2玉湯さくら保育園　　2020.9.30

離乳食だより　中期　　10月

	月	火	水	木	金	土
昼食	※1歳を迎えた子、1歳児・2歳児には午前中にお菓子(かりんとう・ ビスケット・せんべい等)と牛乳がつきます。 ※天候の不順や都合により、食材・メニューの変更が生じる場合もあります。			1 おかゆ 豆腐のまさご焼き 木綿豆腐・人参・ごま・醤油・みりん・塩・油 かぶのサラダ かぶ・大根・胡瓜・ツナ・酢・砂糖・塩 みそ汁 玉ねぎ・人参・ねぎ・だし・味噌	2 おかゆ かぼちゃ煮 かぼちゃ・砂糖・醤油・片栗粉 胡瓜の和え物 胡瓜・キャベツ・人参・醤油・砂糖 けんちん汁 木綿豆腐・だいこん・にんじん・葉ねぎ・だし汁・塩・しょうゆ	3 おかゆ 麻婆豆腐 木綿豆腐・ささみ・ねぎ・人参・ごま油・醤油・味噌・片栗粉 みそ汁 玉ねぎ・さつま芋・人参・だし・味噌
昼食	5 おかゆ 八宝菜 豚肉・白菜・人参・玉ねぎ・椎茸・葉ねぎ・だし・醤油・塩・ごま油・片栗粉 彩りナムル ほうれん草・黄ピーマン・人参・ごま・醤油・ごま油 白菜スープ 白菜・人参・もやし・だし・醤油・酒・塩	6 おかゆ 揚げ出し豆腐 木綿豆腐・片栗粉・油・醤油・みりん・だし・葉ねぎ サラダ 人参・胡瓜・酢・醤油・砂糖・ごま みそ汁 玉ねぎ・人参・葉ねぎ・だし・味噌	7 夕焼けがゆ 米・人参・ツナ・だし・醤油・みりん 厚焼き豆腐 木綿豆腐・だし・砂糖・塩・醤油 ひじき煮 ひじき・人参・さやえんどう・ごま油・砂糖・醤油・だし・みりん みそ汁 大根・玉ねぎ・人参・だし・味噌	8 おかゆ 白身魚の塩焼き 白身魚・塩 胡瓜の酢の物 胡瓜・キャベツ・酢・塩・砂糖・醤油 豆乳みそ汁 じゃが芋・人参・玉ねぎ・葉ねぎ・豆乳・だし・味噌	9 おかゆ こふき芋 じゃが芋・塩 大根サラダ 大根・人参・胡瓜・コーン・ツナ・醤油・酢・砂糖 中華スープ 人参・玉ねぎ・白菜・葉ねぎ・だし・醤油・みりん・塩・酒・味噌	10 ひじきがゆ 米・ひじき・人参・醤油・砂糖・塩 サラダ 人参・キャベツ・胡瓜・コーン・ツナ・ごま・醤油・砂糖・酢 みそ汁 さつま芋・人参・大根・白菜・葉ねぎ・だし・味噌
昼食	12 おかゆ 白身魚の味噌煮 白身魚・砂糖・味噌・みりん 卯の花 おから・人参・玉ねぎ・葉ねぎ・醤油・砂糖・酒・みりん・だし すまし汁 大根・かぶ・人参・ねぎ・だし・醤油・塩・酒	13 おかゆ 焼き芋 さつま芋 白菜のおかか和え 胡瓜・白菜・人参・かつお節・醤油 コンソメスープ 玉ねぎ・人参・水・コンソメ・塩	14 おかゆ レバーの甘辛煮 ささ身・鶏レバー・片栗粉・醤油・砂糖・みりん・水 白和え 木綿豆腐・ほうれん草・ひじき・人参・砂糖・醤油・ごま・塩 みそ汁 白菜・人参・だし・みそ	15 おかゆ 野菜のキッシュ風 木綿豆腐・ほうれん草・玉ねぎ・塩・砂糖・ケチャップ 白菜サラダ 白菜・胡瓜・人参・ツナ・酢・砂糖・塩・油 みそ汁 玉ねぎ・大根・葉ねぎ・だし・味噌	16 おかゆ 白身魚の煮つけ 白身魚・醤油・砂糖・水 サラダ 玉ねぎ・胡瓜・醤油・砂糖・酢・焼きのり すまし汁 玉ねぎ・葉ねぎ・だし・醤油・塩	17 おかゆ ささみのトマト煮込み ささみ・玉ねぎ・人参・グリンピース・ケチャップ・コンソメ 野菜スープ ほうれん草・人参・玉ねぎ・コーン・コンソメ・塩
	19 おかゆ 揚げ焼きポテト じゃが芋・油・塩 かぶサラダ かぶ・大根・胡瓜・酢・醤油・砂糖 スープ 人参・玉ねぎ・コーン・コンソメ・水	20　ハロウィン誕生会 おかゆ ハンバーグ ささみ・玉ねぎ・ケチャップ・水・砂糖 ひじきサラダ ひじき・レタス・胡瓜・人参・ツナ・醤油・酢・砂糖・ごま油 かぼちゃポタージュ かぼちゃ・玉ねぎ・水・豆乳・コンソメ・塩	21 おかゆ 野菜炒め煮 ささみ・人参・ピーマン・白菜・塩・だし・醤油・みりん・片栗粉 野菜スティック 人参・胡瓜・砂糖・醤油・ごま みそ汁 キャベツ・白菜・だし・味噌	22 おかゆ ささみの照り焼き ささみ・醤油・酒・片栗粉・油 トマトサラダ 胡瓜・トマト・白ごま・人参・酢・醤油・砂糖・ごま油 みそ汁 木綿豆腐・玉ねぎ・人参・だし・味噌	23 おべんとうの日 3.4.5歳児　なかよし遠足 	24 おかゆ 野菜とささみ煮 ささみ・小松菜・人参・コーン・だし・醤油・砂糖 みそ汁 玉ねぎ・人参・だし・味噌
昼食	26 おかゆ 白身魚の西京焼き さわら・酒・味噌・砂糖・みりん じゃことかぶの酢の物 かぶ・大根・胡瓜・しらす・酢・砂糖・塩 すまし汁 ほうれん草・ねぎ・だし・醤油・塩	27 おかゆ ささみのみぞれ煮 ささみ・片栗粉・大根・砂糖・醤油・酢・だし 納豆サラダ ひきわり納豆・ほうれん草・人参・キャベツ・コーン・砂糖・味噌・醤油 みそ汁 人参・キャベツ・大根・だし・味噌	28 おかゆ ささみの磯煮 白身魚・青のり・醤油・砂糖・だし チンゲン菜のサラダ キャベツ・チンゲン菜・人参・コーン・ツナ・油・酢・砂糖・塩・醤油 煮込み汁 人参・玉ねぎ・だし・醤油・塩・みりん	29 おかゆ 白身魚の塩焼き 白身魚・塩 かぶの和え物 かぶ・胡瓜・大根・醤油 さつま芋のコーンスープ さつま芋・コーン・ねぎ・豆乳・クリームコーン・水・コンソメ・塩	30 さつまいもがゆ 米・さつま芋・酒・塩・黒ごま 撮製豆腐 木綿豆腐・人参・玉ねぎ・醤油・塩 きんぴら人参 人参・砂糖・醤油・ごま油・ごま・みりん・酒 みそ汁 玉ねぎ・人参・だし・味噌	31 おかゆ 鶏肉の煮込み ささみ・玉ねぎ・人参・ケチャップ・コーン・グリンピース・コンソメ コンソメスープ さつま芋・玉ねぎ・人参・コンソメ・塩

認定こども園　玉湯さくら保育園　第2玉湯さくら保育園　　2020.9.30

離乳食だより　後期　　10月

	月	火	水	木	金	土
昼食	※1歳を迎えた子、1歳児・2歳児には午前中にお菓子(かりんとう・ビスケット・せんべい等)と牛乳がつきます。 ※天候の不順や都合により、食材・メニューの変更が生じる場合もあります。			1 軟飯 豆腐のまさご焼き 木綿豆腐・鶏ひき肉・人参・ごま・醤油・みりん・塩・油 かぶのサラダ かぶ・大根・胡瓜・ツナ・酢・砂糖・塩 みそ汁 玉ねぎ・人参・えのき・ねぎ・だし・味噌	2 鮭軟飯 米・鮭・醤油・みりん・ごま かぼちゃのそぼろ煮 かぼちゃ・鶏ひき肉・砂糖・醤油・片栗粉 胡瓜の塩昆布和え 胡瓜・キャベツ・人参・塩昆布 けんちん汁 木綿豆腐・鶏もも肉・だいこん・にんじん・ごぼう・しいたけ・葉ねぎ・だし汁・塩・しょうゆ	3 鮭軟飯 麻婆豆腐 木綿豆腐・豚ひき肉・ねぎ・人参・ごま油・醤油・味噌・片栗粉 みそ汁 玉ねぎ・さつま芋・人参・わかめ・だし・味噌
昼食	5 軟飯 八宝菜 豚肉・白菜・人参・玉ねぎ・椎茸・葉ねぎ・だし・醤油・塩・ごま油・片栗粉 彩りナムル ほうれん草・黄ピーマン・人参・ごま・醤油・ごま油 白菜スープ 白菜・人参・もやし・だし・醤油・酒・塩	6 軟飯 揚げ出し豆腐 木綿豆腐・片栗粉・油・醤油・みりん・だし・葉ねぎ 春雨サラダ 春雨・人参・胡瓜・酢・醤油・砂糖・ごま みそ汁 玉ねぎ・人参・葉ねぎ・だし・味噌	7 夕焼け軟飯 米・人参・ツナ・だし・醤油・みりん 厚焼き豆腐 木綿豆腐・だし・砂糖・塩・醤油 ひじき煮 ひじき・人参・さやえんどう・ごま油・砂糖・醤油・だし・みりん みそ汁 大根・玉ねぎ・人参・わかめ・だし・味噌	8 軟飯 白身魚の塩焼き 白身魚・塩 胡瓜の酢の物 胡瓜・キャベツ・わかめ・酢・塩・砂糖・醤油 豆乳みそ汁 じゃが芋・人参・玉ねぎ・葉ねぎ・えのき・豆乳・だし・味噌	9 軟飯 こふき芋 じゃが芋・塩 大根サラダ 大根・人参・胡瓜・コーン・ツナ・醤油・酢・砂糖 中華スープ 人参・玉ねぎ・椎茸・白菜・もやし・葉ねぎ・だし・醤油・みりん・塩・酒・味噌	10 ひじき軟飯 米・ひじき・人参・醤油・砂糖・塩 ごぼうサラダ ごぼう・人参・キャベツ・胡瓜・コーン・ツナ・ごま・醤油・砂糖・酢 豚汁 豚肉・さつま芋・人参・大根・もやし・白菜・えのき・葉ねぎ・だし・味噌
昼食	12 軟飯 白身魚の味噌煮 白身魚・砂糖・味噌・みりん 卯の花 おから・鶏もも・人参・玉ねぎ・葉ねぎ・ごぼう・醤油・砂糖・酒・みりん・だし すまし汁 大根・かぶ・人参・えのき・ねぎ・だし・醤油・塩・酒	13 軟飯 焼き芋 さつま芋 白菜のおかか和え 胡瓜・白菜・人参・かつお節・醤油 コンソメスープ 豚肉・玉ねぎ・えのき・しめじ・エリンギ・水・コンソメ・塩	14 軟飯 レバーの甘辛煮 鶏もも肉・鶏レバー・片栗粉・醤油・砂糖・みりん・水 白和え 木綿豆腐・ほうれん草・ひじき・人参・砂糖・醤油・ごま・塩 みそ汁 白菜・人参・えのき・わかめ・だし・みそ	15 わかめ軟飯 米・炊き込みわかめ 野菜のキッシュ風 木綿豆腐・ほうれん草・玉ねぎ・塩・砂糖・ケチャップ 白菜サラダ 白菜・胡瓜・人参・ツナ・酢・砂糖・塩・油 みそ汁 玉ねぎ・大根・えのき・葉ねぎ・だし・味噌	16 軟飯 白身魚の煮つけ 白身魚・醤油・砂糖・水 切り干し大根サラダ 切干大根・玉ねぎ・胡瓜・醤油・砂糖・酢・焼きのり すまし汁 玉ねぎ・葉ねぎ・だし・醤油・塩	17 軟飯 ささみのトマト煮込み ささみ・玉ねぎ・人参・グリンピース・ケチャップ・コンソメ 野菜スープ ほうれん草・人参・玉ねぎ・しめじ・コーン・コンソメ・塩
	19 軟飯 揚げ焼きポテト じゃが芋・油・塩 かぶサラダ かぶ・大根・胡瓜・酢・醤油・砂糖 スープ 人参・玉ねぎ・コーン・コンソメ・水	20　ハロウィン誕生会 軟飯 ハンバーグ 合い挽き肉・玉ねぎ・ケチャップ・水・砂糖 ひじきサラダ ひじき・レタス・胡瓜・人参・ツナ・醤油・酢・砂糖・ごま油 かぼちゃポタージュ かぼちゃ・玉ねぎ・水・豆乳・コンソメ・塩	21 軟飯 野菜炒め煮 豚肉・人参・ピーマン・白菜・塩・だし・醤油・みりん・片栗粉 野菜スティック 人参・胡瓜・砂糖・醤油・ごま みそ汁 キャベツ・白菜・だし・味噌	22 軟飯 ささみの照り焼き ささみ・醤油・酒・片栗粉・油 トマトサラダ 春雨・胡瓜・トマト・白ごま・人参・酢・醤油・砂糖・ごま油 みそ汁 木綿豆腐・玉ねぎ・わかめ・人参・えのき・だし・味噌	23 おべんとうの日 3.4.5歳児　なかよし遠足 	24 軟飯 野菜とささみ煮 ささみ・小松菜・人参・コーン・だし・醤油・砂糖 みそ汁 もやし・人参・わかめ・だし・味噌
昼食	26 軟飯 白身魚の西京焼き さわら・酒・味噌・砂糖・みりん じゃことかぶの酢の物 かぶ・大根・胡瓜・しらす・わかめ・酢・砂糖・塩 すまし汁 ほうれん草・えのき・ねぎ・だし・醤油・塩	27 軟飯 鶏肉のみぞれ煮 鶏肉・片栗粉・大根・砂糖・醤油・酢・だし 納豆サラダ ひきわり納豆・ほうれん草・人参・キャベツ・コーン・砂糖・味噌・醤油 味噌汁 人参・キャベツ・大根・だし・味噌	28 軟飯 ささみの磯煮 白身魚・青のり・醤油・砂糖・だし チンゲン菜のサラダ キャベツ・チンゲン菜・人参・コーン・ツナ・油・酢・砂糖・塩・醤油 煮込み汁 人参・玉ねぎ・わかめ・だし・醤油・塩・みりん	29 軟飯 白身魚の塩焼き 白身魚・塩 かぶのゆかり和え かぶ・胡瓜・大根・ゆかり・醤油 さつま芋のコーンスープ さつま芋・コーン・ねぎ・豆乳・クリームコーン・水・コンソメ・塩	30 さつまいも軟飯 米・さつま芋・酒・塩・黒ごま 擬製豆腐 木綿豆腐・鶏ひき肉・人参・干し椎茸・グリーンピース・玉ねぎ・醤油・塩 きんぴらごぼう ごぼう・人参・砂糖・醤油・ごま油・ごま・みりん・酒 みそ汁 玉ねぎ・人参・わかめ・だし・味噌	31 軟飯 鶏肉の煮込み 鶏もも・玉ねぎ・人参・ケチャップ・コーン・グリンピース・コンソメ コンソメスープ さつま芋・玉ねぎ・人参・コンソメ・塩