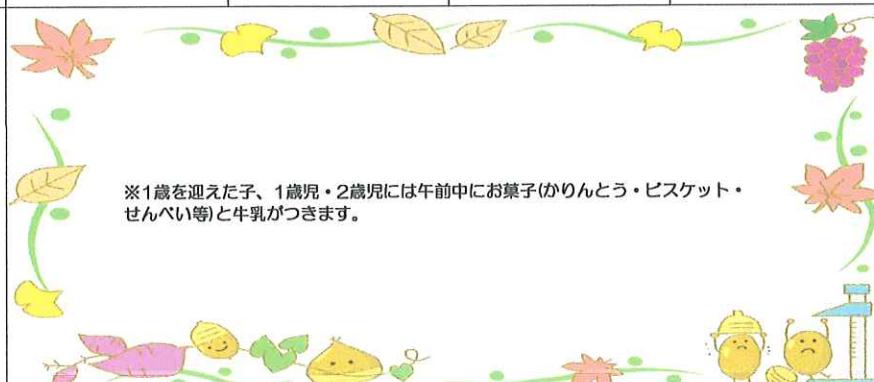


離乳食だより 前期 10月



	月	火	水	木	金	土
昼食	2 おかゆ こふき芋 じゃが芋・だし	3 おかゆ あんかけ豆腐 木綿豆腐・だし・片栗粉	4 おかゆ 魚と野菜の煮込み 白身魚・玉ねぎ・人参・だし・片栗粉	5 おかゆ ささみ煮 ささみ・玉ねぎ・人参・だし・片栗粉	6 おかゆ 煮魚 白身魚・だし・片栗粉	7 おかゆ
	ほうれん草サラダ ほうれん草・人参・キャベツ・だし	人参煮 人参・だし	胡瓜の和え物 胡瓜・人参・だし	かぶの和え物 かぶ・大根・胡瓜・だし	さつまいもサラダ さつまいも・胡瓜・だし	サラダ 人参・キャベツ・胡瓜・コーン・だし
	スープ ささみ・玉ねぎ・トマト・だし	すまし汁 玉ねぎ・人参・だし	すまし汁 白菜・人参・だし	かぼちゃ汁 かぼちゃ・玉ねぎ・人参・だし	すまし汁 木綿豆腐・大根・人参・だし	みそ汁 玉ねぎ・人参・だし
昼食	9  スポーツの日	10 おかゆ じゃが芋ペースト じゃが芋・だし	11 おかゆ 魚のおろし煮 白身魚・大根・だし	12 おかゆ ささみ煮 ささみ・だし・片栗粉	13 おかゆ 野菜のキッシュ 木綿豆腐・ほうれん草・玉ねぎ・だし	14 運動会 
	かぶの和え物 かぶ・大根・胡瓜・だし	野菜ペースト 人参・玉ねぎ・だし	白和え 木綿豆腐・ほうれん草・人参・だし	コールスローサラダ キャベツ・胡瓜・コーン・だし	さつまいもスープ さつまいも・玉ねぎ・人参・だし	
	スープ ささみ・玉ねぎ・人参・ピーマン・白菜・だし	すまし汁 玉ねぎ・人参・だし	すまし汁 玉ねぎ・人参・だし	すまし汁 人参・玉ねぎ・だし	さつまいもスープ さつまいも・玉ねぎ・人参・だし	
昼食	16 おかゆ 高野豆腐の煮物 凍り豆腐・だし	17 おかゆ 煮魚 白身魚・キャベツ・人参・だし	18 おかゆ さつま芋煮 さつま芋・だし	19 おかゆ 煮魚 白身魚・だし	20 おかゆ ささみ煮 ささみ・だし・片栗粉	21 おかゆ ささみと野菜煮 ささみ・人参・小松菜・白菜・だし・片栗粉
	人参ペースト 人参・キャベツ・胡瓜・だし	サラダ 胡瓜・人参・コーン・だし	和え物 キャベツ・チングン菜・人参・だし	人参ペースト 人参・だし	サラダ 胡瓜・トマト・人参・だし	みそ汁 かぼちゃ・玉ねぎ・だし
	すまし汁 玉ねぎ・人参・ピーマン・コーン・だし	すまし汁 木綿豆腐・人参・大根・だし	野菜汁 玉ねぎ・人参・だし	すまし汁 玉ねぎ・だし	じゃが芋汁 じゃが芋・玉ねぎ・人参・だし	
昼食	23 おかゆ 豆腐煮 木綿豆腐・だし・片栗粉	24 おかゆ 大根の煮物 大根・人参・だし	25 おかゆ 煮魚 白身魚・だし	26 おかゆ こふき芋 さつま芋・だし	27 おかゆ お弁当日 	28 おかゆ サラダ 人参・胡瓜・だし
	サラダ レタス・胡瓜・トマト・だし	つるむらさきのごま和え つるむらさき・白菜・人参・だし	大根サラダ 大根・人参・胡瓜・コーン・だし	人参ペースト ビーマン・人参・だし		コンソメスープ さつま芋・玉ねぎ・人参・だし
	パンプキンスープ かぼちゃ・人参・だし	スープ コーン・チングン菜・人参・だし	冬瓜のすまし汁 冬瓜・玉ねぎ・コーン・だし	すまし汁 大根・人参・だし		
昼食	30 おかゆ 魚の煮つけ 白身魚・だし・片栗粉	31 おかゆ 焼きかぼちゃ かぼちゃ・だし	 <p>※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。</p>			
	サラダ コーン・胡瓜・小松菜・トマト・だし	白菜の和え物 胡瓜・白菜・人参・だし				
	すまし汁 人参・玉ねぎ・だし	スープ ささみ・玉ねぎ・人参・だし				

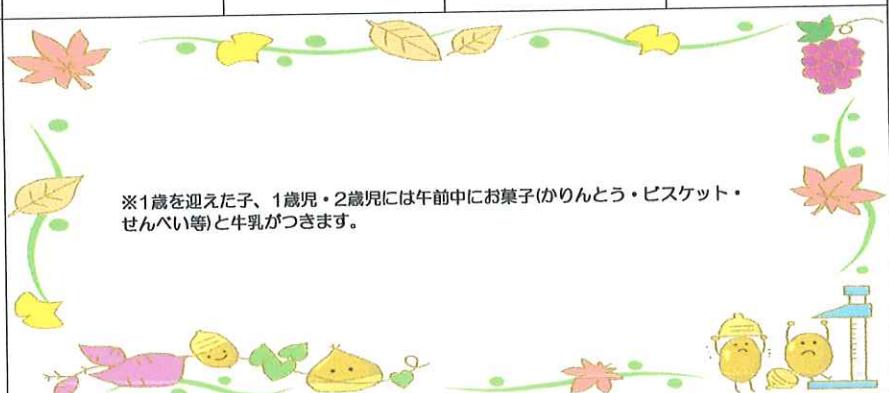
離乳食だより 中期 10月



	月	火	水	木	金	土		
昼食	2 おかゆ	3 おかゆ	4 おかゆ	5 おかゆ	6 おかゆ	7 おかゆ		
	こふき芋 じゅが芋・塩	あんかけ豆腐 木綿豆腐・醤油・だし・片栗粉	魚と野菜の煮込み 白鳥魚・玉ねぎ・人参・だし・醤油・片栗粉	ささみの醤油煮 ささみ・玉ねぎ・人参・醤油・だし・片栗粉	煮魚 白鳥魚・だし・醤油・片栗粉			
	納豆和え ひきわり納豆・ほうれん草・人参・キャベツ・コーン・醤油・味噌	人参煮 人参・だし・醤油	胡瓜の和え物 もやし・胡瓜・人参・醤油	じゃことかぶの和え物 かぶ・大根・胡瓜・しらす・醤油	さつまいもサラダ さつまいも・胡瓜・塩	サラダ 人参・キャベツ・胡瓜・コーン・ツナ・ごま・醤油		
昼食	コンソメスープ ささみ・玉ねぎ・トマト・コンソメ・塩・水	みそ汁 玉ねぎ・人参・葉ねぎ・だし・味噌	みそ汁 白菜・人参・だし・味噌	みそ汁 かぼちゃ・玉ねぎ・人参・だし・味噌	みそ汁 木綿豆腐・大根・人参・ねぎ・だし・味噌	みそ汁 玉ねぎ・人参・だし・味噌		
			10 おかゆ	11 おかゆ	12 おかゆ	13 おかゆ		
			こふき芋 じゅが芋・塩	魚のおろし煮 白鳥魚・塩・大根・だし・醤油	レバーの甘辛煮 ささみ・鶏レバー・醤油・片栗粉	野菜のキッシュ 木綿豆腐・ほうれん草・玉ねぎ・塩・醤油		
昼食			かぶの和え物 かぶ・大根・胡瓜・醤油・かつお節	野菜煮 人参・玉ねぎ・醤油・だし	白和え 木綿豆腐・ほうれん草・人参・醤油・ごま・塩	コールスローサラダ キャベツ・胡瓜・コーン缶・醤油		
			スープ ささみ・玉ねぎ・人参・ビーマン・白菜・塩・だし・醤油・ごま油	みそ汁 玉ねぎ・人参・ねぎ・だし・味噌	みそ汁 人参・玉ねぎ・味噌・だし	さつまいもスープ さつま芋・玉ねぎ・人参・水・コンソメ・塩		
						運動会 		
昼食	16 おかゆ	17 おかゆ	18 おかゆ	19 おかゆ	20 おかゆ	21 おかゆ		
	高野豆腐の煮物 凍り豆腐・だし・醤油	鮭のちゃんちゃん焼き 鮭・塩・キャベツ・人参・味噌	さつま芋の甘煮 さつま芋・醤油	魚の西京焼き 白身魚・味噌・だし	ささみ煮 ささみ・醤油・だし・片栗粉	ささみと野菜煮 ささみ・人参・小松菜・白菜・醤油・だし・片栗粉		
	人参のごま和え 人参・キャベツ・胡瓜・醤油・ごま	里芋サラダ 里芋・胡瓜・人参・コーン・醤油	チングン菜の和え物 キャベツ・チングン菜・人参・醤油	人参しりしり 人参・もやし・醤油・ごま・ごま油	サラダ 胡瓜・トマト・白ごま・人参・醤油・ごま油	みそ汁 かぼちゃ・玉ねぎ・だし・味噌		
昼食	すまし汁 玉ねぎ・人参・ビーマン・コーン・醤油・塩・だし	すまし汁 木綿豆腐・人参・大根・だし・醤油・塩	みそ汁 玉ねぎ・人参・葉ねぎ・だし・味噌	すまし汁 玉ねぎ・葉ねぎ・だし・醤油・塩	みそ汁 じゅが芋・玉ねぎ・人参・葉ねぎ・味噌・だし			
昼食	23 おかゆ	24 おかゆ	25 おかゆ	26 おかゆ	27 お弁当日	28 おかゆ		
	チキンナゲット 鶏ひき肉・鶏むね肉・木綿豆腐・醤油・だし・片栗粉	大根の煮物 大根・醤油・だし	魚の味噌煮 白鳥魚・味噌・だし	こふき芋 さつま芋				
	サラダ レタス・胡瓜・トマト・醤油・ごま油	つるむらさきのごま和え つるむらさき・白菜・人参・醤油	大根サラダ 大根・人参・胡瓜・コーン・醤油	きんぴら人参 ビーマン・人参・醤油・ごま油				
昼食	パンプキンスープ かぼちゃ・人参・水・コンソメ・塩	中華スープ コーン・チングン菜・人参・長ねぎ・だし・醤油・塩・ごま油	冬瓜のすまし汁 冬瓜・玉ねぎ・コーン・だし・醤油・塩	みそ汁 大根・人参・里芋・ねぎ・だし・味噌				
昼食	30 おかゆ	31 おかゆ	<p>※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・ピスケット・せんべい等)と牛乳がつきます。</p>					
	魚の煮つけ 白鳥魚・醤油・だし・片栗粉	焼きかぼちゃ かぼちゃ						
	サラダ コーン・胡瓜・小松菜・トマト・醤油	白菜の和え物 胡瓜・白菜・人参・醤油						
	みそ汁 人参・玉ねぎ・ねぎ・味噌・だし	コンソメスープ ささみ・玉ねぎ・人参・水・コンソメ						

離乳食だより 後期 10月



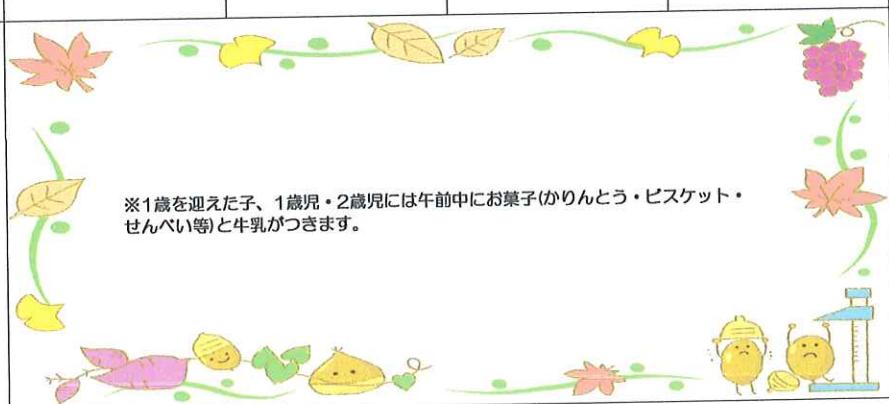
月	火	水	木	金	土	
昼食	2 軟飯 こふき芋 じゃが芋・塩	3 軟飯 あんかけ豆腐 木綿豆腐・醤油・みりん・だし・片栗粉	4 軟飯 魚と野菜の煮込み 白身魚・玉ねぎ・人参・だし・醤油・片栗粉	5 軟飯 豚肉の醤油煮 豚肉・玉ねぎ・人参・醤油・砂糖・酒・みりん・ごま	6 軟飯 煮魚 白身魚・だし・醤油・みりん・片栗粉	7 炊きこみ軟飯 米・ひじき・鶏もも・人参・醤油・砂糖・塩
	納豆和え ひきわり納豆・ほうれん草・人参・コーン・キャベツ・味噌・醤油	ひじき煮 ひじき・さつまいも・人参・ごま油・砂糖・醤油・だし・みりん	胡瓜の和え物 もやし・胡瓜・人参・醤油	じゃことかぶの酢の物 かぶ・大根・胡瓜・しらす・わかめ・酢・砂糖・塩	さつまいもサラダ さつまいも・胡瓜・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
	コンソメスープ ささみ・玉ねぎ・トマト・マッシュルーム・コンソメ・塩・水	みそ汁 玉ねぎ・人参・葉ねぎ・だし・味噌	みそ汁 白菜・人参・えのき・わかめ・だし・味噌	みそ汁 かぼちゃ・玉ねぎ・人参・えのき・だし・味噌	みそ汁 木綿豆腐・なめこ・大根・人参・ねぎ・だし・味噌	みそ汁 玉ねぎ・人参・わかめ・だし・味噌
昼食	 スポーツの日	9 軟飯 こふき芋 じゃが芋・塩	10 軟飯 かぶの和え物 かぶ・大根・胡瓜・醤油・かつお節	11 軟飯 魚のおろし煮 白身魚・塩・大根・だし・醤油・砂糖・酒	12 軟飯 レバーの甘辛煮 鶏もも肉・醤レバー・醤油・みりん・砂糖・片栗粉	13 軟飯 野菜のキッシュ 木綿豆腐・ほうれん草・玉ねぎ・塩・醤油
		スープ 豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・白菜・塩・だし・醤油・みりん・片栗粉・ごま油	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	白和え 木綿豆腐・ほうれん草・ひじき・人参・砂糖・醤油・ごま・塩	コールスローサラダ キャベツ・胡瓜・コーン缶・酢・砂糖・塩・油	運動会 
		みそ汁 玉ねぎ・人参・えのき・ねぎ・だし・味噌	みそ汁 人参・玉ねぎ・葉ねぎ・味噌・だし・味噌	みそ汁 人参・玉ねぎ・葉ねぎ・味噌・だし・味噌	さつまいもスープ さつまいも・玉ねぎ・しめじ・人参・水・コンソメ・塩	
昼食	16 軟飯 高野豆腐の煮物 凍り豆腐・だし・塩・砂糖・酒・みりん	17 軟飯 鮭のちゃんちゃん焼き 鮭・塩・キャベツ・人参・しめじ・味噌・みりん・砂糖	18 軟飯 さつまいの甘煮 さつまい・砂糖・醤油	19 軟飯 魚の西京焼き 白身魚・酒・味噌・砂糖・みりん	20 軟飯 ささみ煮 ささみ・醤油・みりん・だし・片栗粉	21 軟飯 ささみと野菜煮 ささみ・人参・小松菜・白菜・醤油・みりん・だし・片栗粉
	人参のごま和え 人参・キャベツ・胡瓜・醤油・ごま	里芋サラダ 里芋・胡瓜・人参・コーン・醤油	チンゲン菜のツナ和え キャベツ・チンゲン菜・人参・ツナ・油・酢・砂糖・塩・醤油	人参しりしり 人参・もやし・ツナ・砂糖・醤油・ごま・ごま油	サラダ 春雨・胡瓜・トマト・白ごま・酢・醤油・砂糖・ごま油	みそ汁 かぼちゃ・玉ねぎ・わかめ・だし・味噌
	すまし汁 玉ねぎ・人参・ピーマン・コーン・醤油・塩・だし	すまし汁 木綿豆腐・わかめ・人参・大根・だし・醤油・塩	みそ汁 玉ねぎ・人参・葉ねぎ・だし・味噌	すまし汁 玉ねぎ・なめこ・葉ねぎ・だし・醤油・塩	豆乳みそ汁 じやが芋・玉ねぎ・人参・えのき・葉ねぎ・味噌・豆乳・だし	
昼食	23 軟飯 チキンナゲット 鶏ひき肉・鶏むね肉・木綿豆腐・醤油・塩	24 軟飯 大根の煮物 大根・醤油・砂糖・だし	25 軟飯 魚の味噌煮 白身魚・味噌・みりん・砂糖	26 軟飯 かかし芋 さつまい	27 お弁当日	28 軟飯 サラダ 人参・胡瓜・醤油・ごま
	ひじきサラダ ひじき・レタス・胡瓜・トマト・ツナ・醤油・酢・砂糖・ごま油	つるむらさきのごま和え つるむらさき・白菜・人参・かつお節・ごま・醤油・砂糖	だいこんサラダ 大根・人参・胡瓜・コーン・ツナ・醤油	きんぴられんこん れんこん・ピーマン・人参・砂糖・醤油・ごま油・ごま・みりん・酒	コンソメスープ 鶏もも・さつまいも・玉ねぎ・人参・水・コンソメ・塩	
	パンプキン豆乳スープ かぼちゃ・人参・えのき・葉ねぎ・豆乳・水・コンソメ・塩	中華スープ 豚肉・コーン・もやし・チンゲン菜・人参・干し椎茸・長ねぎ・だし・醤油・塩・ごま油	冬瓜のすまし汁 冬瓜・玉ねぎ・コーン・だし・醤油・塩	豚汁 豚肉・大根・人参・里芋・ごぼう・ねぎ・だし・味噌		
昼食	30 軟飯 魚の磯煮 白身魚・青のり・だし・醤油・みりん・片栗粉	31 軟飯 焼きかぼちゃ かぼちゃ	 <p>※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)と牛乳ができます。</p>			
	サラダ コーン・胡瓜・小松菜・トマト・醤油	白菜の和え物 胡瓜・白菜・人参・かつお節・醤油				
	みそ汁 なめこ・人参・玉ねぎ・ねぎ・わかめ・味噌・だし	コンソメスープ 豚肉・玉ねぎ・人参・えのき・しめじ・エリンギ・水・コンソメ				

離乳食だより 前期 10月



	月	火	水	木	金	土
昼食	2 おかゆ こふき芋 じゃが芋・だし	3 おかゆ あんかけ豆腐 木綿豆腐・だし・片栗粉	4 おかゆ 魚と野菜の煮込み 白身魚・玉ねぎ・人参・だし・片栗粉	5 おかゆ ささみ煮 ささみ・玉ねぎ・人参・だし・片栗粉	6 おかゆ 煮魚 白身魚・だし・片栗粉	7
	ほうれん草サラダ ほうれん草・人参・キャベツ・だし	人参煮 人参・だし	胡瓜の和え物 胡瓜・人参・だし	かぶの和え物 かぶ・大根・胡瓜・だし	さつまいもサラダ さつまいも・胡瓜・だし	運動会
	スープ ささみ・玉ねぎ・トマト・だし	すまし汁 玉ねぎ・人参・だし	すまし汁 白菜・人参・だし	かぼちゃ汁 かぼちゃ・玉ねぎ・人参・だし	すまし汁 木綿豆腐・大根・人参・だし	
昼食	9 スポーツの日	10 おかゆ じゃが芋ペースト じゃが芋・だし	11 おかゆ 魚のおろし煮 白身魚・大根・だし	12 おかゆ ささみ煮 ささみ・だし・片栗粉	13 おかゆ 野菜のキッシュ 木綿豆腐・ほうれん草・玉ねぎ・だし	14 おかゆ
	かぶの和え物 かぶ・大根・胡瓜・だし	野菜ペースト 人参・玉ねぎ・だし	白和え 木綿豆腐・ほうれん草・人参・だし	コールスローサラダ キャベツ・胡瓜・コーン・だし	サラダ 人参・キャベツ・胡瓜・コーン・だし	
	スープ ささみ・玉ねぎ・人参・ピーマン・白菜・だし	すまし汁 玉ねぎ・人参・だし	すまし汁 人参・玉ねぎ・だし	さつまいもスープ さつまいも・玉ねぎ・人参・だし	みそ汁 玉ねぎ・人参・だし	
昼食	16 おかゆ 高野豆腐の煮物 凍り豆腐・だし	17 おかゆ 煮魚 白身魚・キャベツ・人参・だし	18 おかゆ さつま芋煮 さつま芋・だし	19 おかゆ 煮魚 白身魚・だし	20 おかゆ ささみ煮 ささみ・だし・片栗粉	21 おかゆ ささみと野菜煮 ささみ・人参・小松菜・白菜・だし・片栗粉
	人参ペースト 人参・キャベツ・胡瓜・だし	サラダ 胡瓜・人参・コーン・だし	和え物 キャベツ・チンゲン菜・人参・だし	人参ペースト 人参・だし	サラダ 胡瓜・トマト・人参・だし	みそ汁 かぼちゃ・玉ねぎ・だし
	すまし汁 玉ねぎ・人参・ピーマン・コーン・だし	すまし汁 木綿豆腐・人参・大根・だし	野菜汁 玉ねぎ・人参・だし	すまし汁 玉ねぎ・だし	じやが芋汁 じゃが芋・玉ねぎ・人参・だし	
昼食	23 おかゆ 豆腐煮 木綿豆腐・だし・片栗粉	24 おかゆ 大根の煮物 大根・人参・だし	25 おかゆ 煮魚 白身魚・だし	26 おかゆ こふき芋 さつま芋・だし	27 おかゆ お弁当日 	28 おかゆ サラダ 人参・胡瓜・だし
	サラダ レタス・胡瓜・トマト・だし	つるむらさきのごま和え つるむらさき・白菜・人参・だし	大根サラダ 大根・人参・胡瓜・コーン・だし	人参ペースト ピーマン・人参・だし		コンソメスープ さつま芋・玉ねぎ・人参・だし
	パンプキンスープ かぼちゃ・人参・だし	スープ コーン・チンゲン菜・人参・だし	冬瓜のすまし汁 冬瓜・玉ねぎ・コーン・だし	すまし汁 大根・人参・だし		
昼食	30 おかゆ 魚の煮つけ 白身魚・だし・片栗粉	31 おかゆ 焼きかぼちゃ かぼちゃ・だし				
	サラダ コーン・胡瓜・小松菜・トマト・だし	白菜の和え物 胡瓜・白菜・人参・だし				
	すまし汁 人参・玉ねぎ・だし	スープ ささみ・玉ねぎ・人参・だし				

※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。



離乳食だより 中期 10月



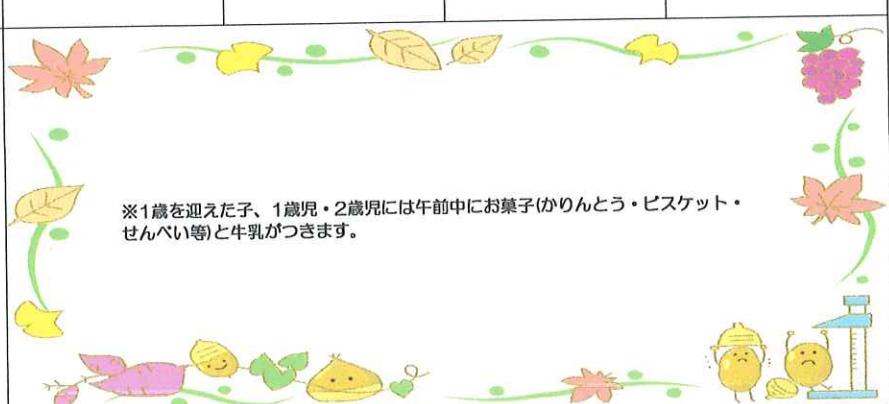
	月	火	水	木	金	土
昼食	2 おかゆ	3 おかゆ	4 おかゆ	5 おかゆ	6 おかゆ	7 運動会
	こふき芋 じゃが芋・塩	あんかけ豆腐 木綿豆腐・醤油・だし・片栗粉	魚と野菜の煮込み 白身魚・玉ねぎ・人参・だし・醤油・片栗粉	ささみの醤油煮 ささみ・玉ねぎ・人参・醤油・だし・片栗粉	煮魚 白身魚・だし・醤油・片栗粉	
	納豆和え ひきわり納豆・ほうれん草・人参・キャベツ・コーン・醤油・味噌	人参煮 人参・だし・醤油	胡瓜の和え物 もやし・胡瓜・人参・醤油	じゃことかぶの和え物 かぶ・大根・胡瓜・しらす・醤油	さつまいもサラダ さつまいも・胡瓜・塩	
昼食	コンソメスープ ささみ・玉ねぎ・トマト・コンソメ・塩・水	みそ汁 玉ねぎ・人参・葉ねぎ・だし・味噌	みそ汁 白菜・人参・だし・味噌	みそ汁 かぼちゃ・玉ねぎ・人参・だし・味噌	みそ汁 木綿豆腐・大根・人参・ねぎ・だし・味噌	
	9  スポーツの日	10 おかゆ	11 おかゆ	12 おかゆ	13 おかゆ	14 おかゆ
	こふき芋 じゃが芋・塩	魚のおろし煮 白身魚・塩・大根・だし・醤油	レバーの甘辛煮 ささみ・鶏レバー・醤油・片栗粉	野菜のキッシュ 木綿豆腐・ほうれん草・玉ねぎ・塩・醤油	コールスローサラダ キャベツ・胡瓜・コーン缶・醤油	サラダ 人参・キャベツ・胡瓜・コーン・ごま・醤油
昼食	かぶの和え物 かぶ・大根・胡瓜・醤油・かつお節	卵の花 人参・玉ねぎ・醤油・だし	白和え 木綿豆腐・ほうれん草・人参・醤油・ごま・塩	みそ汁 玉ねぎ・人参・ねぎ・だし・味噌	さつまいもスープ さつまいも・玉ねぎ・人参・水・コンソメ・塩	みそ汁 玉ねぎ・人参・だし・味噌
	スープ ささみ・玉ねぎ・人参・ピーマン・白菜・塩・だし・醤油・片栗粉・ごま油					
	16 おかゆ	17 おかゆ	18 おかゆ	19 おかゆ	20 おかゆ	21 おかゆ
昼食	高野豆腐の煮物 凍り豆腐・だし・醤油	鮭のちゃんちゃん焼き 鮭・塩・キャベツ・人参・味噌	さつまいの甘煮 さつまい・醤油	魚の西京焼き 白身魚・味噌・だし	ささみ煮 ささみ・醤油・だし・片栗粉	ささみと野菜煮 ささみ・人参・小松菜・白菜・醤油・だし・片栗粉
	人参のごま和え 人参・キャベツ・胡瓜・醤油・ごま	里芋サラダ 里芋・胡瓜・人参・コーン・醤油	チングン菜の和え物 キャベツ・チングン菜・人参・醤油	人参しりしり 人参・もやし・醤油・ごま・ごま油	サラダ 胡瓜・トマト・白ごま・人参・醤油・ごま油	みそ汁 かぼちゃ・玉ねぎ・だし・味噌
	すまし汁 玉ねぎ・人参・ピーマン・コーン・醤油・塩・だし	すまし汁 木綿豆腐・人参・大根・だし・醤油・塩	みそ汁 玉ねぎ・人参・葉ねぎ・だし・味噌	すまし汁 玉ねぎ・葉ねぎ・だし・醤油・塩	みそ汁 じやが芋・玉ねぎ・人参・葉ねぎ・味噌・だし	
昼食	23 おかゆ	24 おかゆ	25 おかゆ	26 おかゆ	27 お弁当日	28 おかゆ
	チキンナゲット 鶏ひき肉・鶏むね肉・木綿豆腐・醤油・だし・片栗粉	大根の煮物 大根・醤油・だし	魚の味噌煮 白身魚・味噌・だし	こふき芋 さつまい		サラダ 人参・胡瓜・醤油・ごま
	サラダ レタス・胡瓜・トマト・醤油・ごま油	つるむらさきのごま和え つるむらさき・白菜・人参・醤油	大根サラダ 大根・人参・胡瓜・コーン・醤油	きんぴら人参 ピーマン・人参・醤油・ごま油		コンソメスープ さつまいも・玉ねぎ・人参・水・コンソメ
昼食	パンプキンスープ かぼちゃ・人参・水・コンソメ・塩	中華スープ コーン・チングン菜・人参・長ねぎ・だし・醤油・塩・ごま油	冬瓜のすまし汁 冬瓜・玉ねぎ・コーン・だし・醤油・塩	みそ汁 大根・人参・里芋・ねぎ・だし・味噌		
	30 おかゆ	31 おかゆ				
	魚の煮つけ 白身魚・醤油・だし・片栗粉	焼きかぼちゃ かぼちゃ				
昼食	サラダ コーン・胡瓜・小松菜・トマト・醤油	白菜の和え物 胡瓜・白菜・人参・醤油				
	みそ汁 人参・玉ねぎ・ねぎ・味噌・だし	コンソメスープ ささみ・玉ねぎ・人参・水・コンソメ				

※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。



離乳食だより 後期 10月



月	火	水	木	金	土
昼食	2 軟飯 こふき芋 じゃが芋・塩 納豆和え ひきわり納豆・ほうれん草・人参・ コーン・キャベツ・味噌・醤油	3 軟飯 あんかけ豆腐 木綿豆腐・醤油・みりん・だし・片 栗粉	4 軟飯 魚と野菜の煮込み 白身魚・玉ねぎ・人参・だし・昆 虫粉	5 軟飯 豚肉の醤油煮 豚肉・玉ねぎ・人参・醤油・砂糖・ 酒・みりん・ごま	6 軟飯 煮魚 白身魚・だし・醤油・みりん・片栗 粉
	コンソメスープ ささみ・玉ねぎ・トマト・マッシュ ルーム・コンソメ・塩・水	ひじき煮 ひじき・さつまいも・人参・ごま油・ 砂糖・醤油・だし・みりん	胡瓜の和え物 もやし・胡瓜・人参・醤油	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	さつまいもサラダ さつまいも・胡瓜・塩
	みそ汁 玉ねぎ・人参・葉ねぎ・だし・味噌	みそ汁 白菜・人参・えのき・わかめ・だ し・味噌	みそ汁 かぼちゃ・玉ねぎ・人参・えのき・ だし・味噌	みそ汁 木綿豆腐・なめこ・大根・人参・ね ぎ・だし・味噌	運動会
昼食	9 スポーツの日	10 軟飯 こふき芋 じゃが芋・塩 かぶの和え物 かぶ・大根・胡瓜・醤油・かつお節	11 軟飯 魚のおろし煮 白身魚・塩・大根・だし・醤油・砂 糖・酒	12 軟飯 レバーの甘辛煮 鶏もも肉・醜レバー・醤油・みり ん・砂糖・片栗粉	13 軟飯 野菜のキッシュ 木綿豆腐・ほうれん草・玉ねぎ・ 塩・醤油
	スープ 豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・白 菜・塩・だし・醤油・みりん・片栗 粉・ごま油	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	白和え 木綿豆腐・ほうれん草・ひじき・人 参・砂糖・醤油・ごま・塩	コールスローサラダ キャベツ・胡瓜・コーン缶・酢・砂 糖・塩・油	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
	みそ汁 玉ねぎ・人参・えのき・ねぎ・だ し・味噌	みそ汁 人参・玉ねぎ・葉ねぎ・味噌・だ し・味噌	みそ汁 人参・玉ねぎ・葉ねぎ・味噌・だ し・味噌	さつまいもスープ さつまいも・玉ねぎ・しめじ・人参・ 水・コンソメ・塩	みそ汁 玉ねぎ・人参・わかめ・だし・味噌
昼食	16 軟飯 高野豆腐の煮物 凍り豆腐・だし・塩・砂糖・酒・み りん	17 軟飯 鮭のちゃんちゃん焼き 鮭・塩・キャベツ・人参・しめじ・ 味噌・みりん・砂糖	18 軟飯 さつまいの甘煮 さつまい・砂糖・醤油	19 軟飯 魚の西京焼き 白身魚・酒・味噌・砂糖・みりん	20 軟飯 ささみ煮 ささみ・醤油・みりん・だし・片栗 粉
	人参のごま和え 人参・キャベツ・胡瓜・醤油・ごま	里芋サラダ 里芋・胡瓜・人参・コーン・醤油	チングン菜のツナ和え キャベツ・チングン菜・人参・ツ ナ・油・酢・砂糖・塩・醤油	人参しりしり 人参・もやし・ツナ・砂糖・醤油・ ごま・ごま油	サラダ 春雨・胡瓜・トマト・白ごま・酢・ 醤油・砂糖・ごま油
	すまし汁 玉ねぎ・人参・ピーマン・コーン・ 醤油・塩・だし	すまし汁 木綿豆腐・わかめ・人参・大根・だ し・醤油・塩	みそ汁 玉ねぎ・人参・葉ねぎ・だし・味噌	すまし汁 玉ねぎ・なめこ・葉ねぎ・だし・醤 油・塩	みそ汁 かぼちゃ・玉ねぎ・わかめ・だし・ 味噌
昼食	23 軟飯 チキンナゲット 鶏ひき肉・鶏むね肉・木綿豆腐・醤 油・塩	24 軟飯 大根の煮物 大根・醤油・砂糖・だし	25 軟飯 魚の味噌煮 白身魚・味噌・みりん・砂糖	26 軟飯 かかし芋 さつまい	27 お弁当日
	ひじきサラダ ひじき・レタス・胡瓜・トマト・ツ ナ・醤油・酢・砂糖・ごま油	つるむらさきのごま和え つるむらさき・白菜・人参・かつお 節・ごま・醤油・砂糖	だいこんサラダ 大根・人参・胡瓜・コーン・ツナ・ 醤油	きんぴられんこん れんこん・ビーマン・人参・砂糖・ 醤油・ごま油・ごま・みりん・酒	サラダ 人参・胡瓜・醤油・ごま
	パンプキン豆乳スープ かぼちゃ・人参・えのき・葉ねぎ・ 豆乳・水・コンソメ・塩	中華スープ 豚肉・コーン・もやし・チングン 菜・人参・干し椎茸・長ねぎ・だ し・醤油・塩・ごま油	冬瓜のすまし汁 冬瓜・玉ねぎ・コーン・だし・醤 油・塩	豚汁 豚肉・大根・人参・里芋・ごぼう・ ねぎ・だし・味噌	コンソメスープ 鶏もも・さつまいも・玉ねぎ・人参・ 水・コンソメ・塩
昼食	30 軟飯 魚の磯煮 白身魚・青のり・だし・醤油・みり ん・片栗粉	31 軟飯 焼きかぼちゃ かぼちゃ	 <p>※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)と牛乳ができます。</p>		
	サラダ コーン・胡瓜・小松菜・トマト・醤 油	白菜の和え物 胡瓜・白菜・人参・かつお節・醤油			
	みそ汁 なめこ・人参・玉ねぎ・ねぎ・わか め・味噌・だし	コンソメスープ 豚肉・玉ねぎ・人参・えのき・しめ じ・エリンギ・水・コンソメ			