２０２０年度　10月離乳食献立表

門司保育所(みどり園)

	幼児食					
	昼食	午後おやつ ＊は手作り	午前	昼食		午後おやつ
				５，６ヵ月～	７ヵ月～	７ヵ月～
1 木	月見うどん バナナ	牛乳 〇ビスケット ◎＊豆腐入り白玉団子	ミルク	バナナがゆ(米10) 野菜スープ	煮込みうどん(麺・ミンチ・野菜) バナナ	おにぎり(米20・野菜) 野菜サラダ
2 金	煮魚 かぼちゃの含め煮 ほうれん草のすまし汁	牛乳 クラッカー チーズ	ミルク	５分がゆ(米10) 白身魚のすり流し(だし) 南瓜の煮物	全がゆ(米20) 煮魚・南瓜の煮物 すまし汁	チーズがゆ（米20・野菜） 野菜スティック （人参・さつまいも）
3 土	焼きそば 青梗菜と玉ねぎのスープ	牛乳 あられ	ミルク	５分がゆ(米10) ポテトマッシュ(人参)	あんかけごはん(野菜・ミンチ) 野菜スープ	野菜がゆ(米20・野菜) すまし汁(豆腐)
5 月	八宝菜 春雨スープ	牛乳 ＊麩のラスク	ミルク	５分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮	全がゆ(米20) キャベツのそぼろ煮 春雨スープ	野菜がゆ(米20・野菜) 麩のすまし汁
6 火	チキンカレー 鉄分たっぷりほうれん草サラダ	牛乳 おかき おやつ昆布	ミルク	５分がゆ(米10) 人参マッシュ(ほうれん草)	全がゆ(米20) 肉団子スープ(豆腐・野菜) ほうれん草サラダ	ミルクがゆ(米20・ミルク) 野菜スープ
7 水	凍豆腐の卵とじ なすと玉ねぎのみそ汁	牛乳 りんご	ミルク	５分がゆ(米10) ポテト煮物	全がゆ(米20) 野菜の吉野煮(ミンチ) みそ汁(野菜)	ごはんのお好み焼き (米・野菜・ケチャップ) りんごすりおろし
8 木	鶏肉のつくね焼き 人参つや煮 えのきと豆腐のすまし汁	飲むヨーグルト ウエハース	ミルク	５分がゆ(米10) ミルク煮(野菜)	全がゆ(米20) ハンバーグ(ミンチ・豆腐・野菜) すまし汁(野菜)	豆腐がゆ(米20・野菜) すまし汁(野菜」)
9 金	牛肉とごぼうのしぐれ煮 じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳 クッキー	ミルク	５分がゆ(米10) ポテトマッシュ(人参)	全がゆ(米20) 野菜の吉野煮(ミンチ) みそ汁(野菜)	野菜がゆ(米20・野菜) すまし汁
10 土	ポークビーンズ コーンとかにかまのサラダ	牛乳 せんべい	ミルク	トマトがゆ(米10) 人参ミルク煮	全がゆ(米20) 大豆と野菜の煮物 野菜スープ	パンがゆ(パン・ミルク) 胡瓜サラダ
12 月	春雨とちりめんの油炒め もやしの中華スープ	牛乳 ＊さつまいもの スナック	ミルク	５分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮	全がゆ(米20) キャベツのそぼろ煮 野菜スープ	さつま芋のバター焼き 野菜スープ
13 火	いわしの満点揚げ ブロッコリーのおあかあえ わかめのすまし汁	牛乳 ビスケット	ミルク	５分がゆ(米10) ブロッコリーの煮物	全がゆ(米20) つみれ団子汁 ブロッコリー	おにぎり(米20・野菜) 野菜サラダ
14 水	だんご汁 里芋と人参の煮物	牛乳 ＊トマト蒸しパン	ミルク	５分がゆ(米10) ポテトマッシュ(人参)	全がゆ(米20) 吉野煮(野菜・ミンチ・片栗) 里芋の煮物	蒸しパン(野菜) 野菜スープ
15 木	レバーの照り煮 ボイルキャベツ(ゴマ) 大根のみそ汁	牛乳 かりんとう	ミルク	５分がゆ(米10) 人参と大根の煮物	全がゆ(米20) レバーのトマト煮(ポテト) みそ汁(野菜)	おにぎり(米20・野菜) すまし汁(豆腐)
16 金	切り昆布とちりめんの炊き込みご飯 鮭のから揚げ・野菜サラダ 麩のすまし汁・オレンジ	プリン	ミルク	５分がゆ(米10) 野菜のトマト煮 オレンジ	全がゆ(米20) 鮭ムニエル(バター)・ポテト すまし汁・オレンジ	チーズがゆ（米20・野菜） 人参ステック
17 土	八宝菜 春雨スープ	牛乳 サブレ	ミルク	５分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮	全がゆ(米20) キャベツのそぼろ煮 春雨スープ	野菜がゆ(米20・野菜) 麩のすまし汁
19 月	汁ビーフン バナナ	牛乳 ＊さつまいも おにぎり	ミルク	バナナがゆ(米10) 野菜スープ	汁ビーフン(ミンチ・野菜) バナナ	さつま芋おにぎり 野菜スープ
20 火	チキンカレー 鉄分たっぷりほうれん草サラダ	牛乳 おかき おやつ昆布	ミルク	５分がゆ(米10) 人参マッシュ(ほうれん草)	全がゆ(米20) 肉団子スープ(豆腐・野菜) ほうれん草サラダ	ミルクがゆ(米20・ミルク) 野菜スープ
21 水	ポークビーンズ コーンとかにかまのサラダ	牛乳 ＊ホットケーキ	ミルク	トマトがゆ(米10) 人参ミルク煮	全がゆ(米20) 大豆と野菜の煮物 野菜スープ	パンがゆ(パン・ミルク) 胡瓜サラダ
22 木	煮魚 かぼちゃの含め煮 ほうれん草のすまし汁	牛乳 クラッカー チーズ	ミルク	５分がゆ(米10) 白身魚のすり流し(だし) 南瓜の煮物	全がゆ(米20) 煮魚・南瓜の煮物 すまし汁	チーズがゆ（米20・野菜） 野菜スティック （人参・さつまいも）
23 金	牛肉とごぼうのしぐれ煮 じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳 クッキー	ミルク	５分がゆ(米10) ポテトマッシュ(人参)	全がゆ(米20) 野菜の吉野煮(ミンチ) みそ汁(野菜)	野菜がゆ(米20・野菜) すまし汁
24 土	焼きそば 青梗菜と玉ねぎのスープ	牛乳 あられ	ミルク	５分がゆ(米10) ポテトマッシュ(人参)	あんかけごはん(野菜・ミンチ) 野菜スープ	野菜がゆ(米20・野菜) すまし汁(豆腐)
26 月	鶏肉のつくね焼き 人参つや煮 えのきと豆腐のすまし汁	飲むヨーグルト ウエハース	ミルク	５分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮	全がゆ(米20) ハンバーグ(ミンチ・豆腐・野菜) トマト・キャベツスープ	パンがゆ(パン・野菜) 野菜スープ
27 火	だんご汁 里芋と人参の煮物	牛乳 ＊栗蒸しパン	ミルク	５分がゆ(米10) ポテトマッシュ(人参)	全がゆ(米20) 吉野煮(野菜・ミンチ・片栗) 里芋の煮物	蒸しパン(野菜) 野菜スープ
28 水	いわしの満点揚げ ブロッコリーのおあかあえ わかめのすまし汁	牛乳 ビスケット	ミルク	５分がゆ(米10) ブロッコリーの煮物	全がゆ(米20) つみれ団子汁 ブロッコリー	おにぎり(米20・野菜) 野菜サラダ
29 木	凍豆腐の卵とじ なすと玉ねぎのみそ汁	牛乳 りんご	ミルク	５分がゆ(米10) ポテト煮物	全がゆ(米20) 野菜の吉野煮(ミンチ) みそ汁(野菜)	ごはんのお好み焼き (米・野菜・ケチャップ) りんごすりおろし
30 金	春雨とちりめんの油炒め もやしの中華スープ	牛乳 ＊フライド人参	ミルク	５分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮	全がゆ(米20) キャベツのそぼろ煮 野菜スープ	さつま芋のバター焼き 野菜スープ
31 土	汁ビーフン バナナ	牛乳 サブレ	ミルク	バナナがゆ(米10) 野菜スープ	汁ビーフン(ミンチ・野菜) バナナ	パンがゆ(ミルク) 野菜スープ