

2021年度 10月離乳食献立

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 7ヵ月～
				5, 6ヵ月～	7ヵ月～	
1 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	全がゆ(米20) じゃが芋のそぼろ煮 みそ汁(野菜)	野菜がゆ(米20・野菜) 野菜スティック (人参・さつまい)
2 土	ソイミートペンネ えのきとキャベツのスープ	牛乳 せんべい	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツとろとろ煮	全がゆ(米20) キャベツのそぼろ煮 野菜スープ	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ
4 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 ビスケット	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のミルク煮	全がゆ(米20) 豆腐ハンバーグ(ミンチ・野菜) すまし汁	野菜がゆ(米20・野菜) 野菜スープ
5 火	チキンカレー 切干大根サラダ	牛乳 りんご	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜のとろとろ煮	全がゆ(米20) 肉団子スープ(ミンチ・豆腐・野菜) 胡瓜サラダ	野菜がゆ(米20・野菜) 煮りんご
6 水	煮魚 かぼちゃの含め煮 青梗菜のすまし汁	牛乳 *ごまとチーズの カップケーキ	ミルク	5分がゆ(米10) 南瓜の煮物	全がゆ(米20) 煮魚・南瓜の煮物 すまし汁	ホットケーキ(野菜) 野菜スープ
7 木	ひじきハンバーグ トマト 野菜スープ	牛乳 おかき おやつ昆布	ミルク	トマト5分がゆ(米10) キャベツとろとろ煮	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜) 野菜スープ	トマトがゆ(米20) 野菜スープ
8 金	春雨とちりめんの油炒め 小松菜と卵の中華スープ	牛乳 *さつまいものスナック	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜とちりめんの煮物	全がゆ(米20) 春雨とちりめんの炒め物(野菜) 卵スープ	さつまいものバター焼き 野菜スープ
9 土	汁ビーフン バナナ	牛乳 サブレ	ミルク	5分がゆ(米10) バナナ	汁ビーフン(ミンチ) バナナ	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ
11 月	八宝菜 もやしと卵の中華スープ	牛乳 *栗蒸しパン	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜) 野菜スープ	蒸しパン(野菜) 野菜スープ
12 火	だんご汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 丸ポーロ	ミルク	5分がゆ(米10) 大根の煮物	全がゆ(米20) 大根のそぼろ煮 すまし汁	野菜おやき(じゃが芋) 野菜スープ
13 水	いわしの満点揚げ ブロッコリーのおかかあえ わかめのすまし汁	牛乳 クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) ブロッコリー(だし)	全がゆ(米20) 豆腐の野菜あんかけ わかめのすまし汁	野菜がゆ(米20・野菜) ブロッコリー
14 木	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	全がゆ(米20) じゃが芋のそぼろ煮 みそ汁(野菜)	野菜がゆ(米20・野菜) 野菜スティック (人参・さつまい)
15 金	レバーボール 胡瓜もみ コーンとキャベツのスープ	牛乳 かりんとう	ミルク	5分がゆ(米10)	全がゆ(米20) レバーのトマト煮 野菜スープ	パンがゆ(ミルク・野菜) 野菜スープ
16 土	焼きそば えのきだけスープ	牛乳 あられ	ミルク	5分がゆ(米10) 人参マッシュ	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) すまし汁	野菜がゆ(米20・野菜) 野菜サラダ
18 月	春雨とちりめんの油炒め 小松菜と卵の中華スープ	牛乳 *人参マドレーヌ	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜とちりめんの煮物	全がゆ(米20) 春雨とちりめんの炒め物(野菜) 卵スープ	ホットケーキ(野菜) 野菜スープ
19 火	切り昆布とちりめんの炊き込みごはん 豚ヒレのたった揚げ・野菜サラダ 麩とわかめのすまし汁・みかん	プリン	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜のとろとろ煮	全がゆ(米20) 野菜の卵とじ(ミンチ) みそ汁	野菜がゆ(米20・野菜) 野菜スープ
20 水	ソイミートペンネ えのきとキャベツのスープ	牛乳 せんべい	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツとろとろ煮	全がゆ(米20) キャベツのそぼろ煮 野菜スープ	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ
21 木	ひじきハンバーグ トマト 野菜スープ	牛乳 おかき おやつ昆布	ミルク	トマト5分がゆ(米10) キャベツとろとろ煮	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜) 野菜スープ	トマトがゆ(米20) 野菜スープ
22 金	汁ビーフン バナナ	牛乳 *さつまいもおにぎり	ミルク	5分がゆ(米10) バナナ	汁ビーフン(ミンチ) バナナ	さつまいものバター焼き 野菜スープ
23 土	八宝菜 もやしと卵の中華スープ	牛乳 サブレ	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜) 野菜スープ	蒸しパン(野菜) 野菜スープ
25 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 ビスケット	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のミルク煮	全がゆ(米20) 豆腐ハンバーグ(ミンチ・野菜) すまし汁	野菜がゆ(米20・野菜) 野菜スープ
26 火	煮魚 かぼちゃの含め煮 青梗菜のすまし汁	牛乳 *はるまきチーズ	ミルク	5分がゆ(米10) 南瓜の煮物	全がゆ(米20) 煮魚・南瓜の煮物 すまし汁	ホットケーキ(野菜) 野菜スープ
27 水	だんご汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 ミルクパン	ミルク	5分がゆ(米10) 大根の煮物	全がゆ(米20) 大根のそぼろ煮 すまし汁	野菜おやき(じゃが芋) 野菜スープ
28 木	チキンカレー 切干大根サラダ	牛乳 バナナ	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜のとろとろ煮	全がゆ(米20) 肉団子スープ(ミンチ・豆腐・野菜) 胡瓜サラダ	野菜がゆ(米20・野菜) 煮りんご
29 金	いわしの満点揚げ ブロッコリーのおかかあえ わかめのすまし汁	牛乳 クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) ブロッコリー(だし)	全がゆ(米20) 豆腐の野菜あんかけ わかめのすまし汁	野菜がゆ(米20・野菜) ブロッコリー
30 土	焼きそば えのきだけスープ	牛乳 あられ	ミルク	5分がゆ(米10) 人参マッシュ	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) すまし汁	野菜がゆ(米20・野菜) 野菜サラダ