

令和2年 10月分 離乳食献立表

晴見保育園

| 日 | 曜 | モグモグ移行期 | モグモグ期 | | カミカミ期 | |
|-----|---|------------|-------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|
| | | 午 前(10:00) | 午 前 (10:00) | 午 後 (14:00) | 午 前 (10:00) | 午 後 (14:00) |
| 1日 | 木 | | きな粉7倍粥 魚のみそ煮 スティック野菜 野菜スープ | パン粥 ソーセージサラダ さつま芋のポタージュ | きな粉粥 魚のみそ煮 スティック野菜 野菜スープ | トースト ソーセージサラダ さつま芋のポタージュ |
| 15日 | | | | パン粥 マカロニグラタン 柿とかぶ入りサラダ ポパイスープ | | トースト マカロニグラタン 柿とかぶ入りサラダ ポパイスープ |
| 29日 | | | | パン粥 ハンバーグ トマトイタリアン ミネストロンスープ | | トースト ハンバーグ トマトイタリアン ミネストロンスープ |
| 2日 | 金 | | パン粥 ひじきと鶏そぼろ煮 南瓜の煮物 野菜スープ | 7倍粥 スパニッシュオムレツ 三色ごま和え えのきとキャベツの味噌汁 | トースト ひじきと鶏そぼろ煮 南瓜の煮物 野菜スープ | 全粥 スパニッシュオムレツ 三色ごま和え えのきとキャベツの味噌汁 |
| 16日 | | | | さつま芋7倍粥 鶏のさっぱり煮 ごま味噌和え わかめスープ | | さつま芋粥 鶏のさっぱり煮 ごま味噌和え わかめスープ |
| 30日 | | | | 7倍粥 南瓜のコロッケ キュウリのサラダ なめこ汁 | | 全粥 南瓜のコロッケ キュウリのサラダ なめこ汁 |
| 3日 | 土 | | 7倍粥 豆腐と野菜あんかけ すまし汁 棒チーズ | スパゲッティーナポリタン きゅうりのサラダ 白菜とささみのスープ | 全粥 豆腐と野菜あんかけ すまし汁 棒チーズ | スパゲッティーナポリタン きゅうりのサラダ 白菜とささみのスープ |
| 17日 | | | | うどん粥 じゃがいものそぼろ煮 豆腐とわかめの味噌汁 | | うどん粥 じゃがいものそぼろ煮 豆腐とわかめの味噌汁 |
| 31日 | | | | うどん粥 白菜おかか和え 棒チーズ | | うどん粥 白菜おかか和え 棒チーズ |
| 5日 | 月 | | 野菜うどん 魚のコーン煮 さつま芋きんとん | チキン7倍粥 から揚げ 南瓜のサラダ ポパイスープ | 野菜うどん 魚のコーン煮 さつま芋きんとん | チキン粥 から揚げ 南瓜のサラダ ポパイスープ |
| 19日 | | | | カレー7倍粥 フレンチサラダ ささみと青菜のスープ | | カレー粥 フレンチサラダ ささみと青菜のスープ |
| 6日 | 火 | | 芋7倍粥 ひき肉のお焼き スティック野菜 味噌汁 | きのこスパゲッティ 小魚サラダ コーンスープ | 芋粥 ひき肉のお焼き スティック野菜 味噌汁 | きのこスパゲッティ 小魚サラダ コーンスープ |
| 20日 | | | | ラーメン ブロッコリーとカニのサラダ | | ラーメン ブロッコリーとカニのサラダ |
| 7日 | 水 | | パン粥 あかね豆腐煮 スティック野菜 青菜のクリームスープ | 鮭7倍粥 肉じゃが きのこ汁 | トースト あかね豆腐煮 スティック野菜 青菜のクリームスープ | 鮭粥 肉じゃが きのこ汁 |
| 21日 | | | | 桜エビ7倍粥 肉じゃが きのこ汁 | | 桜エビ粥 肉じゃが きのこ汁 |
| 8日 | 木 | | 7倍粥 納豆のお焼き 人参グラッセ すまし汁 | パン粥 イタリアンサラダ 豆腐のミルクカレースープ | 全粥 納豆のお焼き 人参グラッセ すまし汁 | トースト イタリアンサラダ 豆腐のミルクカレースープ |
| 22日 | | | | パン粥 なしのサラダ サーモンシチュー | | トースト なしのサラダ サーモンシチュー |
| 9日 | 金 | | パン粥 魚のトマトソース煮 粉吹芋 野菜スープ | わかめ7倍粥 魚のコーン揚げ 白和え かぶと油揚げの味噌汁 | トースト 魚のトマトソース煮 粉吹芋 野菜スープ | わかめ粥 魚のコーン揚げ 白和え かぶと油揚げの味噌汁 |
| 23日 | | | | 7倍粥 マーボー豆腐 スティック野菜 チンゲン菜とハムのスープ | | 全粥 マーボー豆腐 スティック野菜 チンゲン菜とハムのスープ |
| 10日 | 土 | | 7倍粥 魚のみそ煮 棒チーズ すまし汁 | うどん粥 南瓜のいとこ煮 棒チーズ | 全粥 魚のみそ煮 棒チーズ すまし汁 | うどん粥 南瓜のいとこ煮 棒チーズ |
| 24日 | | | | うどん粥 ミックス煮豆 棒チーズ | | うどん粥 ミックス煮豆 棒チーズ |
| 12日 | 月 | | 野菜うどん 鶏レバー煮 スティック野菜 | えのき7倍粥 豚と筍の炒り豆腐 かぶとホタテのスープ | 野菜うどん 鶏レバー煮 スティック野菜 | えのき粥 豚と筍の炒り豆腐 かぶとホタテのスープ |
| 26日 | | | | 7倍粥 鮭のちゃんちゃん焼き 酢の物 えのきと大根のすまし汁 | | 全粥 鮭のちゃんちゃん焼き 酢の物 えのきと大根のすまし汁 |
| 13日 | 火 | | 野菜粥 さつま芋と鶏そぼろ煮 スティック野菜 味噌汁 | ジャージャー麺 大根とほたてのサラダ BLTスープ | 野菜粥 さつま芋と鶏そぼろ煮 スティック野菜 味噌汁 | ジャージャー麺 大根とほたてのサラダ BLTスープ |
| 27日 | | | | カレーうどん粥 ひじきのサラダ | | カレーうどん粥 ひじきのサラダ |
| 14日 | 水 | | パン粥 ピザ風豆腐 スティック野菜 南瓜スープ | 7倍粥 サバのねぎみそ焼き 5色金平 チンゲン菜のスープ | トースト ピザ風豆腐 スティック野菜 南瓜スープ | 全粥 サバのねぎみそ焼き 5色金平 チンゲン菜のスープ |
| 28日 | | | | 7倍粥 鶏の照り焼き 三色ごま和え なめこ汁 | | 全粥 鶏の照り焼き 三色ごま和え なめこ汁 |

- 乳幼時期の間食は1日の中の食事として、とても重要です。3食だけでは摂取量が少ない時期には、1日の栄養をしっかりと取ることが難しいからです。間食は、お菓子類に限らず、乳製品や果物、プリンやゼリーなどの栄養価の高いものを食べさせましょう。
- これからの時期は美味しいフルーツが豊富に出回ります。かたいものは細かく刻んで食べさせましょう。ヨーグルトに混ぜてOK。

