

2023年度

10月離乳食(完了期)献立表 同胞こども園

日	曜	昼食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	おやつ	
2	月	①軟飯 ②豚のしょうが蒸し焼き ③もやしとコーンの和えもの ④春雨スープ	豚肉	ご飯 三温糖 三温糖 春雨	玉ねぎ しょうが もやし 人参 コーン 玉ねぎ 人参 わかめ コーン	(1)さつまいものバター焼き	
3	火	①軟飯 ②すき焼き風煮物 ③こまつなっとう	牛もも肉 焼き豆腐 納豆 ジャコ かつお節	ご飯 押麦 ふ 三温糖 (しらたき) 三温糖	玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ 小松菜	(1)ヨーグルトあえ (2)ビスケット	
4	水	①軟飯 ②鯖の蒸し焼き ③野菜の和え物 ④さつまいものみそ汁	鯖	ご飯 三温糖 片栗粉	キャベツ 胡瓜 大根 玉ねぎ ねぎ	(1)シュガートースト	
5	木	①わかめごはん(軟飯) ②豚汁 ③胡瓜のごま和え	豚バラ肉 みそ (油揚げ) ジャコ	ご飯 じゃがいも (こんにゃく) すりごま 三温糖	わかめ 大根 人参 玉ねぎ ねぎ (ごぼう) 胡瓜	(1)フルーン (2)あかちゃんせんべい	
6	金	①軟飯 ②スープ煮 ③温野菜の和え物	豚肉 ジャコ	ご飯 じゃがいも マーガリン 小麦粉	玉ねぎ 人参 グリーンピース トマトジュース ケチャップ シラス 胡瓜 トマト コーン	(1)バナナ (2)ビスケット	
7	土	①スパゲティ煮	ベーコン みそ	スパゲティ オリーブ油 マーガリン 三温糖	玉ねぎ ほうれん草 にんにく	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	
9	月	スポーツの日					
10	火	①ひじきごはん(軟飯) ②切干大根と野菜の和え物 ③みそスープ	ジャコ (油揚げ) ベーコン みそ 牛乳	ご飯 三温糖 三温糖 すりごま さつまいも しらたき	ひじき 人参 切干大根 人参 胡瓜 玉ねぎ 人参	(1)蒸しパン	
11	水	①ロールパン ②スープ煮 ③温野菜の和え物	鶏もも肉 牛乳 ハム チーズ	ロールパン じゃがいも 小麦粉 マーガリン マヨドレ	玉ねぎ 人参 グリーンピース シラス 胡瓜	(1)わかめご飯(軟飯)	
12	木	①軟飯 ②アジの天ぷら ③けんちん汁	アジ 卵 鶏もも肉 豆腐 (油揚げ)	ご飯 小麦粉 三温糖 里芋 (こんにゃく)	大根 人参 ねぎ (ごぼう)	(1)柿 (2)あかちゃんせんべい	
13	金	①軟飯 ②柔らかくつくお焼き ③小松菜と人参のジャコ和え ④じゃがいものみそ汁	鶏ミンチ 卵 ジャコ みそ	ご飯 三温糖 片栗粉 三温糖 すりごま じゃがいも	玉ねぎ 人参 しょうが 塩昆布 小松菜 人参 玉ねぎ ねぎ	(1)コーンマヨトースト	
14	土	①軟飯 ②具沢山スープ	鶏肉	軟飯 じゃがいも	玉ねぎ 人参	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	
16	月	①軟飯 ②スープ煮 ③温野菜の和え物	豚肉	ご飯 さつまいも マヨドレ	南瓜 玉ねぎ 人参 大根 (しめじ) キャベツ 胡瓜 人参 コーン	(1)ベビーダン (2)ビスケット	
17	火	①軟飯 ②鮭のちゃんちゃん焼き風 ③春雨入り野菜卵スープ	鮭 みそ 卵	ご飯 三温糖 マーガリン 春雨 片栗粉	キャベツ 玉ねぎ 人参 豆腐 (しめじ エリンギ) 人参 玉ねぎ ねぎ	(1)きな粉トースト	
18	水	①三色ごはん(軟飯) ②大根と人参の和え物 ③ふの清汁	鶏ミンチ 卵 ジャコ (かまぼこ)	ご飯 三温糖 三温糖 ふ	ほうれん草 大根 人参 ねぎ	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	
19	木	①スパゲティ煮 ②温野菜の和え物	ベーコン 牛乳 (ウインナー)	スパゲティ 三温糖 マーガリン じゃがいも マヨドレ	玉ねぎ ビーマン ケチャップ (マッシュルーム) 人参 胡瓜 コーン	(1)ゆかりご飯(軟飯)	
20	金	①あんかけご飯(軟飯) ②胡瓜の和え物	豚肉 (かまぼこ)	ご飯 三温糖 片栗粉 ごま油 三温糖 ごま油	白菜 人参 干しいたけ (たけのこ) 胡瓜	(1)ロールパン	
21	土	①ロールパン ②スープ煮	牛もも肉	ロールパン じゃがいも	玉ねぎ 人参 フロッキー ケチャップ	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	
23	月	①軟飯 ②豚肉のケチャップ蒸し焼き ③ポトフ風スープ	豚ヒレ肉 ベーコン	ご飯 片栗粉 三温糖 じゃがいも	ケチャップ 玉ねぎ 人参 キャベツ	(1)お好み焼き風	
24	火	①軟飯 ②鯖の蒸し焼き ③もつのはぐれ煮 ④五目みそ汁	鯖 鶏レバー みそ (油揚げ)	ご飯 三温糖	しょうが 南瓜 玉ねぎ 人参 ねぎ (ごぼう)	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	
25	水	①軟飯 ②鶏肉の天ぷら ③フロッキーのマヨドレ和え ④玉ねぎと人参のスープ	鶏もも肉 チーズ	ご飯 小麦粉 マヨドレ ゼリー	にんにく フロッキー 玉ねぎ 人参	(1)コーンフレーク ヨーグルトかけ	
26	木	①軟飯 ②麻婆豆腐風煮物 ③野菜の和え物	合挽ミンチ 豆腐 みそ	ご飯 三温糖 片栗粉 三温糖 ごま油	玉ねぎ 人参 しょうが ねぎ 胡瓜 人参 もやし	(1)ベビーダン (2)ビスケット	
27	金	①軟飯 ②鶏の蒸し焼き ③ほうれん草ともやしの和え物 ④わかめのみそ汁	鶏もも肉 みそ みそ	ご飯 ごま油 三温糖 ごま油	にんにく ほうれん草 もやし 玉ねぎ 人参 わかめ	(1)オレンジ (2)ビスケット	
28	土	①具入りご飯(軟飯)	豚肉	ご飯 だし ごま油	玉ねぎ 人参 にら キャベツ	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	
30	月	①とろろ納豆丼(軟飯) ②具沢山汁	鶏ミンチ 納豆 豚肉 みそ	ご飯 三温糖	ひじき 人参 大根 人参 玉ねぎ ねぎ (ごぼう)	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	
31	火	①軟飯 ②筑前煮風煮物 ③野菜の和え物	鶏もも肉 (ちくわ)	ご飯 三温糖 (こんにゃく)	大根 人参 いんげん (れんこん ごぼう) 胡瓜 大根 キャベツ	(1)南瓜ケーキ	

離乳食完了期は普通食の食材を使用し提供します。調味料(コンソメ・中華だし・ケチャップ・ソース類)を使用しますが、味は薄くして提供します。マヨネーズは使用せず、マヨドレを使用します。カレーなどのルーは使用しません。(普通食移行に向けて完了期の間にマヨネーズ・カレールーはお家で試しておいて下さい。)



普通食で使う食材を使うことになりましたが、
 野菜類……れんこん・ごぼう・たけのこ・きのこ類
 練り物……ちくわ・かまぼこ・さつまい揚げ
 その他……こんにゃく・しらたき・油揚げ・ウインナー

のような噛み切ることが難しい食材は、最初は抜いて提供します。
 離乳食を進めていく中で、食べ方などを考慮し、ご家庭と相談しながら進めていきます。

※あかちゃんせんべい・ビスケットは
 離乳食用の市販のお菓子です。
 その日によっていろいろ種類が
 変わります。