

令和5年10月離乳食献立表

よど保育園

日	2・16・30	3・17・31	4・18	5・19	6・20	7・21
曜日	月	火	水	木	金	土
野菜	ちんげん菜	にんじん	たまねぎ	ちんげん菜	さつまいも	たまねぎ
	にんじん	たまねぎ	にんじん	にんじん	にんじん	じゃがいも
	かぼちゃ	はくさい	ブロッコリー	かぼちゃ	きゃべつ	にんじん
たんぱく質性食品	白身魚	とうふ	ささみ	白身魚	鶏ミンチ	とうふ
離乳後期 (10・11か月)	主食	かゆ90(軟飯80)	かゆ90(軟飯80)	かゆ90(軟飯80)	かゆ90(軟飯80) またはパン25	かゆ90(軟飯80) またはスパゲティ50
	主菜	焼き魚 たんぱく15	牛肉と野菜の煮物 たんぱく15 野菜85 水 しょうゆ	牛ミンチと野菜の煮物 たんぱく15 野菜85 水 しょうゆ	焼き魚 たんぱく15	鶏肉と野菜の炒め煮 たんぱく15 野菜85 油 水 しょうゆ
	副菜	野菜昆布だし煮 野菜85 水 しょうゆ			野菜昆布だし煮 野菜85 水 しょうゆ	
	汁物	みそ汁	野菜スープ	野菜スープ	すまし汁	野菜スープ

日	23	10・24	11・25	12・26	13・27	14・28	
曜日	月	火	水	木	金	土	
野菜	にんじん	ブロッコリー	小松菜	にんじん	小松菜	じゃがいも	
	ちんげん菜	にんじん	じゃがいも	きゃべつ	にんじん	にんじん	
	さつまいも	かぼちゃ	にんじん	さつまいも	だいこん	はくさい	
たんぱく質性食品	とうふ	白身魚	鶏ミンチ	とうふ	ささみ	とうふ	
離乳後期 (10・11か月)	主食	かゆ90(軟飯80)	かゆ90(軟飯80)	かゆ90(軟飯80)		かゆ90(軟飯80)	
	主菜	豚肉と野菜の炒め煮 たんぱく15 野菜85 油 水 しょうゆ	煮魚 たんぱく15 	鶏肉と野菜の煮物 たんぱく15 野菜85 水 しょうゆ	豚肉と野菜の炒め煮 たんぱく15 野菜85 油 水 しょうゆ	鶏肉と野菜の炒め煮 たんぱく15 野菜85 油 水 しょうゆ	豚肉と野菜のみそ煮 たんぱく15 野菜85 水 みそ しょうゆ
	副菜		野菜昆布だし煮 野菜85 水 しょうゆ				
	汁物	みそ汁	すまし汁	みそ汁	野菜スープ	みそ汁	すまし汁