

# 10月 離乳食献立表(3~4段階)

2020年

チャイルドアカデミー上社保育園

第4段階(12~18ヶ月) 第3段階(9~11ヶ月)

日付	献立名	材 料 名(○はおやつ)
1木	御飯 たらの煮付け おからサラダ 田舎スープ 〈おやつ〉オレンジコンポート	・米 ・たら/かつおだし汁/しょうゆ/砂糖 ・おから/ブロッコリー/にんじん/豆乳/マヨネーズ ・たまねぎ/ベーコン/コンソメ/食塩 ○オレンジ/りんご
2金	御飯 鶏のねぎみそ焼き じゃが芋の煮物 大根のすまし汁 〈おやつ〉コーンフレークの豆乳煮	・米 ・鶏肉/ねぎ/米みそ(淡色辛みそ) ・じゃがいも/たまねぎ/にんじん/かつおだし汁/しょうゆ/砂糖 ・だいこん/にんじん/コーン/かつおだし汁/しょうゆ/食塩 ○コーンフレーク/豆乳
3土	リゾット カリフラワーのスープ 〈おやつ〉赤ちゃんスナック	・米/鶏ひき肉/たまねぎ/いんげん/にんじん/コンソメ ・カリフラワー/にんじん/たまねぎ/コンソメ/食塩 ○赤ちゃんスナック
5月	御飯 かじきのコーンマヨ焼き 筑前煮 キャベツのみそ汁 〈おやつ〉さつまいも団子	・米 ・かじき/コーン/マヨネーズ ・鶏肉/にんじん/しいたけ/いんげん/かつおだし汁/しょうゆ/砂糖 ・キャベツ/たまねぎ/にんじん/かつおだし汁/米みそ(淡色辛みそ) ○さつまいも/きな粉
6火	野菜丼 白菜のお浸し もやしのスープ 〈おやつ〉ホットケーキ	・米/豚肉/だいこん/にんじん/ねぎ/米みそ(淡色辛みそ) ・はくさい/にんじん/油揚げ/かつおだし汁/しょうゆ/砂糖 ・もやし/カットわかめ/中華だしの素/食塩 ○ホットケーキ粉/豆乳/油
7水	御飯 ビーフン かぼちゃの煮物 豆腐のすまし汁 〈おやつ〉パイナップル	・米 ・ビーフン/豚ひき肉/にんじん/たまねぎ/しょうゆ/中華だしの素 ・かぼちゃ/かつおだし汁/しょうゆ/砂糖 ・木綿豆腐/えのきたけ/あさつき/かつおだし汁/しょうゆ/食塩 ○パイナップル濃縮果汁/粉かんでん/砂糖
8木	御飯 シチュー にんじんサラダ 〈おやつ〉焼きうどん	・米 ・鶏肉/じゃがいも/にんじん/たまねぎ/ブロッコリー/豆乳 ・にんじん/きゅうり/ツナ缶/酢/砂糖/食塩 ○うどん/豚肉/キャベツ/にんじん/ピーマン/しょうゆ
9金	御飯 たらの塩焼き 小松菜の炒め物 そうめんのみそ汁 〈おやつ〉蒸しパン	・米 ・たら/食塩 ・こまつな/にんじん/コーン/中華だしの素 ・そうめん/にんじん/さやえんどう/かつおだし汁/米みそ(淡色辛みそ) ○もも缶/ホットケーキ粉/豆乳/油
10土	三色どんぶり 中華スープ 〈おやつ〉赤ちゃんスナック	・米/鶏ひき肉/にんじん/ほうれんそう/しょうゆ/砂糖 ・コーン/カットわかめ/にんじん/中華だしの素/食塩 ○赤ちゃんスナック
12月	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き さつまいも煮 けんちん汁 〈おやつ〉かるかん	・米 ・さけ/キャベツ/にんじん/しめじ/米みそ(淡色辛みそ) ・さつまいも/かつおだし汁/しょうゆ ・だいこん/にんじん/ねぎ/木綿豆腐/かつおだし汁/しょうゆ/食塩 ○米粉/砂糖/ベーキングパウダー
13火	中華がゆ わかめサラダ えのきスープ 〈おやつ〉しらすトースト	・米/鶏ひき肉/にんじん/しいたけ/しょうゆ/中華だしの素 ・カットわかめ/もやし/きゅうり/酢/砂糖/食塩 ・えのきたけ/にんじん/あさつき/中華だしの素/食塩 ○豆乳パン/しらす干し/マヨネーズ
14水	御飯 肉じゃが ほうれん草のお浸し おくらのみそ汁 〈おやつ〉クッキー	・米 ・豚肉/じゃがいも/たまねぎ/にんじん/あさつき/中華だしの素 ・ほうれんそう/にんじん/コーン/しょうゆ ・オクラ/たまねぎ/油揚げ/かつおだし汁/米みそ(淡色辛みそ) ○小麦粉/砂糖/豆乳マーガリン/ベーキングパウダー
15木	御飯 かじきの塩焼き 里芋の洋風煮 コンソメスープ 〈おやつ〉おふラスク	・米 ・かじき/食塩 ・さといも/にんじん/たまねぎ/ベーコン/コンソメ ・はくさい/たまねぎ/にんじん/コンソメ/食塩 ○焼ふ/豆乳マーガリン/砂糖
16金	御飯 厚揚げのみそ炒め ツナサラダ すまし汁 〈おやつ〉杏仁豆腐	・米 ・厚揚げ/豚肉/ねぎ/たまねぎ/ピーマン/米みそ(淡色辛みそ) ・にんじん/きゅうり/ツナ缶/マヨネーズ ・たまねぎ/にんじん/しめじ/かつおだし汁/しょうゆ/食塩 ○もも缶/洋なし缶/粉かんでん/砂糖/豆乳
17土	煮込みうどん 〈おやつ〉赤ちゃんスナック	・うどん/豚肉/にんじん/たまねぎ/キャベツ/しょうゆ ○赤ちゃんスナック

第4段階(12~18ヶ月)第3段階(9~11ヶ月)

日付	献立名	材 料 名(○はおやつ)
19月	御飯 野菜炒め 白和え チンゲン菜のみそ汁 〈おやつ〉豆乳ゼリー	・米 ・豚肉/にんじん/もやし/たまねぎ/しょうゆ/砂糖 ・ほうれんそう/にんじん/木綿豆腐/しょうゆ ・チンゲンサイ/ねぎ/油揚げ/かつおだし汁/米みそ(淡色辛みそ) ○豆乳/粉かんでん/砂糖
20火	ケチャップチキンライス コールスローサラダ わかめスープ 〈おやつ〉フルーツパンケーキ	・米/鶏肉/にんじん/たまねぎ/マッシュルーム/いんげん/ケチャップ ・キャベツ/きゅうり/コーン/マヨネーズ ・カットわかめ/たまねぎ/にんじん/コンソメ/食塩 ○ホットケーキ粉/豆乳/パイン缶/みかん缶
21水	御飯 たらのみそ煮 にんじんしりしり 五目汁 〈おやつ〉ちんすこう	・米 ・たら/米みそ(淡色辛みそ)/砂糖 ・にんじん/ひじき/コーン/しょうゆ ・こまつな/だいこん/にんじん/ねぎ/油揚げ/かつおだし汁/しょうゆ/食塩 ○小麦粉/砂糖/油/ベーキングパウダー
22木	御飯 肉団子 ポテトサラダ きのこスープ 〈おやつ〉チヂミ	・米 ・鶏ひき肉/たまねぎ/食塩 ・じゃがいも/にんじん/ブロッコリー/酢/砂糖/食塩 ・えのきたけ/しめじ/たまねぎ/コンソメ/食塩 ○米粉/豚ひき肉/コーン/しらす干し/しょうゆ/砂糖
23金	御飯 鮭の煮付け きゅうりのお浸し すまし汁 〈おやつ〉ほうれん草ケーキ	・米 ・さけ/かつおだし汁/しょうゆ/砂糖 ・きゅうり/にんじん/もやし/しょうゆ ・はくさい/たまねぎ/かつおだし汁/しょうゆ/食塩 ○ほうれんそう/ホットケーキ粉/豆乳/油
24土	回鍋肉丼 白菜のスープ 〈おやつ〉赤ちゃんスナック	・米/豚肉/にんじん/キャベツ/ピーマン/米みそ(淡色辛みそ)/砂糖 ・はくさい/木綿豆腐/中華だしの素/食塩 ○赤ちゃんスナック
26月	御飯 かじきのケチャップ煮 ひじきサラダ かぶのスープ 〈おやつ〉マカロニきな粉	・米 ・かじき/ケチャップ ・ひじき/きゅうり/にんじん/厚揚げ/酢/砂糖/しょうゆ ・かぶ/にんじん/コンソメ/食塩 ○マカロニ/きな粉/砂糖
27火	春雨丼 切り干し大根のみそ和え 小松菜のスープ 〈おやつ〉りんごケーキ	・米/豚肉/はるさめ/はくさい/にんじん/ピーマン/しいたけ/しょうゆ/中華だしの素 ・切り干しだいこん/トマト/いんげん/米みそ(淡色辛みそ) ・こまつな/たまねぎ/中華だしの素/しょうゆ ○ホットケーキ粉/りんご/豆乳/油
28水	御飯 たらのねぎ煮 じゃが芋のきんぴら 高野豆腐のみそ汁 〈おやつ〉パンがゆ	・米 ・たら/ねぎ/かつおだし汁/しょうゆ/砂糖 ・じゃがいも/にんじん/鶏ひき肉/しょうゆ ・高野豆腐/キャベツ/じゃがいも/かつおだし汁/米みそ(淡色辛みそ) ○豆乳パン/豆乳
29木	御飯 ハンバーグ マカロニサラダ かぼちゃスープ 〈おやつ〉フルーツカクテル	・米 ・豚ひき肉/たまねぎ/にんじん/ケチャップ ・マカロニ/にんじん/きゅうり/コーン/マヨネーズ ・かぼちゃ/たまねぎ/豆乳/コンソメ/食塩 ○もも缶/パイン缶/りんご
30金	御飯 豆腐の炒め物 もやしとわかめのナムル キャベツのスープ 〈おやつ〉いももち	・米 ・木綿豆腐/豚肉/たまねぎ/チンゲンサイ/赤ピーマン/しょうゆ/砂糖 ・もやし/カットわかめ/にんじん/しょうゆ/中華だしの素 ・キャベツ/にんじん/えのきたけ/中華だしの素/食塩 ○じゃがいも/片栗粉/食塩
31土	ハロウィンパーティー	

\* 第3段階(6倍がゆ)、第4段階(5倍がゆ)です。

\* 段階に合わせて食べやすい状態に調理しています。

\* 給食献立は、都合により変更する場合がありますが、ご了承ください。

\* 材料名のマヨネーズは、卵を使わない大豆でできたマヨネーズです。



# 10月 離乳食献立表(1・2段階)

2020年

チャイルドアカデミー上社保育園

第2段階(7~8ヶ月)			第1段階(5~6ヶ月)
日付	献立名	材 料 名	材料名
1木	御飯 たらの煮付け ブロッコリーのサラダ	・米 ・たら/かつおだし汁 ・ブロッコリー/にんじん/かつおだし汁	御飯 ブロッコリー じゃがいも
2金	御飯 鶏肉と大根の炊き合わせ じゃが芋の煮物	・米 ・鶏ひき肉/だいこん/かつおだし汁 ・じゃがいも/たまねぎ/にんじん/かつおだし汁	御飯 だいこん にんじん
3土	リゾット	・米/鶏ひき肉/たまねぎ/いんげん/にんじん/かつおだし汁	御飯 カリフラワー さつまいも
5月	御飯 かじきの煮付け 温野菜	・米 ・かじき/かつおだし汁 ・キャベツ/いんげん/さつまいも/かつおだし汁	御飯 はくさい ブロッコリー
6火	野菜丼 白菜の煮浸し	・米/焼ふ/だいこん/にんじん/かつおだし汁 ・はくさい/にんじん/かつおだし汁	御飯 キャベツ だいこん
7水	御飯 肉豆腐 かぼちゃ煮	・米 ・鶏ひき肉/木綿豆腐/にんじん/かつおだし汁 ・かぼちゃ/かつおだし汁	御飯 かぼちゃ たまねぎ
8木	御飯 鶏肉の煮物 にんじんサラダ	・米 ・鶏ひき肉/じゃがいも/たまねぎ/ブロッコリー/かつおだし汁 ・にんじん/きゅうり/かつおだし汁	御飯 じゃがいも にんじん
9金	御飯 たらの煮物 小松菜の煮浸し	・米 ・たら/かつおだし汁 ・こまつな/にんじん/さやえんどう/かつおだし汁	御飯 こまつな カリフラワー
10土	三色どんぶり	・米/鶏ひき肉/にんじん/ほうれんそう/かつおだし汁	御飯 ほうれんそう さつまいも
12月	御飯 鮭と野菜の炊き合わせ さつまいも煮	・米 ・さけ/キャベツ/にんじん/だいこん/かつおだし汁 ・さつまいも/かつおだし汁	御飯 だいこん キャベツ
13火	野菜がゆ かぼちゃサラダ	・米/鶏ひき肉/にんじん/たまねぎ/かつおだし汁 ・かぼちゃ/きゅうり/かつおだし汁	御飯 かぼちゃ はくさい
14水	御飯 肉じゃが ほうれん草のお浸し	・米 ・鶏ひき肉/じゃがいも/たまねぎ/かつおだし汁 ・ほうれんそう/にんじん/かつおだし汁	御飯 じゃがいも ほうれんそう
15木	御飯 かじき 里芋の煮物	・米 ・かじき/かつおだし汁 ・さといも/にんじん/はくさい/かつおだし汁	御飯 ブロッコリー たまねぎ
16金	御飯 豆腐の煮物 きゅうりのサラダ	・米 ・木綿豆腐/たまねぎ/さつまいも/かつおだし汁 ・きゅうり/にんじん/かつおだし汁	御飯 さつまいも こまつな
17土	煮込みうどん	・うどん/鶏ひき肉/にんじん/たまねぎ/キャベツ/かつおだし汁	御飯 カリフラワー にんじん

第2段階(7~8ヶ月)			第1段階(5~6ヶ月)
日付	献立名	材 料 名	献立名
19月	御飯 野菜炒め 白和え	・米 ・焼ふ/にんじん/たまねぎ/かつおだし汁 ・ほうれんそう/にんじん/木綿豆腐/かつおだし汁	御飯 ほうれんそう にんじん
20火	混ぜ御飯 キャベツサラダ	・米/鶏ひき肉/にんじん/たまねぎ/いんげん/かつおだし汁 ・キャベツ/きゅうり/コーン/かつおだし汁	御飯 カリフラワー かぼちゃ
21水	御飯 たら 大根の煮物	・米 ・たら/かつおだし汁 ・にんじん/こまつな/だいこん/かつおだし汁	御飯 こまつな だいこん
22木	御飯 肉団子 ポテトサラダ	・米 ・鶏ひき肉/たまねぎ/かつおだし汁 ・じゃがいも/にんじん/ブロッコリー/かつおだし汁	御飯 ブロッコリー じゃがいも
23金	御飯 鮭 白菜のお浸し	・米 ・さけ/かつおだし汁 ・はくさい/きゅうり/にんじん/かつおだし汁	御飯 さつまいも はくさい
24土	豆腐丼	・米/木綿豆腐/にんじん/キャベツ/かつおだし汁	御飯 たまねぎ キャベツ
26月	御飯 かじきとかぶの煮物 きゅうりの和え物	・米 ・かじき/かぶ/かつおだし汁 ・きゅうり/にんじん/かつおだし汁	御飯 かぶ ブロッコリー
27火	鶏丼 小松菜のお浸し	・米/鶏ひき肉/にんじん/コーン/かつおだし汁 ・こまつな/トマト/いんげん/かつおだし汁	御飯 こまつな にんじん
28水	御飯 たらと高野豆腐の煮物 じゃが芋のきんぴら	・米 ・たら/高野豆腐/キャベツ/かつおだし汁 ・じゃがいも/にんじん/かつおだし汁	御飯 はくさい じゃがいも
29木	御飯 ハンバーグ マカロニサラダ	・米 ・鶏ひき肉/たまねぎ/にんじん/かつおだし汁 ・マカロニ/きゅうり/かぼちゃ/かつおだし汁	御飯 かぼちゃ ほうれんそう
30金	御飯 豆腐の炒め物 キャベツの和え物	・米 ・木綿豆腐/たまねぎ/にんじん/かつおだし汁 ・キャベツ/コーン/かつおだし汁	御飯 キャベツ さつまいも
31土	ハロウィンパーティー		

\* 第1段階(10倍がゆ)、第2段階(7倍がゆ)です。

\* 段階に合わせて食べやすい状態に調理しています。

\* 給食献立は、都合により変更する場合がありますが、ご了承ください。

