



10月の離乳食献立表（初期～中期）



2020/10/1

池田市立保育所・認定こども園

| 実施日 | 初期（5～6ヶ月） | | | | 中期（7～8ヶ月） | | | |
|------|-----------------------------------|---|---------------------|-------------|-----------------------------------|---------------------------|--|--|
| | 献立名 | 食品名 | 午後間食 | 午前間食 | 献立名 | 午後間食 | 食品名 | |
| 1 木 | すりつぶしかゆ 白身魚のすりながし 野菜の煮つぶし | 米。白身魚 人参 だし汁。キャベツ 玉ねぎ じゃがいも だし汁。 | 調乳 | 調乳 せんべい | かゆ 白身魚と野菜の煮物 みそ汁 | 調乳 ☆やわらか フレンチトースト | 米。白身魚 キャベツ 砂糖 醤油 だし汁。 代替) 豚肉。じゃがいも 人参 玉ねぎ みそ だし汁。/食パン 卵黄 砂糖 育児用ミルク。 | |
| 2 金 | すりつぶしかゆ 豆腐のすりつぶし 野菜のたくたく煮 | 米。豆腐 人参 だし汁。 じゃが芋 人参 大根 だし汁。 | 調乳 | 調乳 せんべい | かゆ おでん みそ汁 | 調乳 ☆やわらか 蒸しパン | 米。鶏肉 じゃが芋 人参 大根 三度豆 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚肉。豆腐 わかめ 人参 玉ねぎ みそ だし汁。/ ホットケーキミックス 育児用ミルク。 | |
| 3 土 | すりつぶしかゆ 豆腐のすりつぶし 野菜のたくたく煮 | 米。豆腐 人参 だし汁。 チンゲンサイ 玉ねぎ 人参 だし汁。 | 調乳 | 調乳 せんべい | かゆ マーボー豆腐 わかめスープ | 調乳 ゼリー せんべい | 米。豚挽き肉 豆腐 玉ねぎ 人参 砂糖 醤油 だし汁。 大根 チンゲンサイ 人参 玉ねぎ わかめ 醤油 だし汁。 | |
| 5 月 | すりつぶしかゆ そうめんたくたく煮 野菜のたくたく煮 | 米。そうめん 人参 だし汁。 小松菜 玉ねぎ だし汁。 | 調乳 | 調乳 せんべい | かゆ 卵の花 そうめんのすまし汁 | 調乳 ミニゼリー せんべい | 米。おから 豚挽き肉 人参 砂糖 醤油 だし汁 そうめん 人参 しめじ 小松菜 醤油 だし汁。 | |
| 6 火 | パンがゆ 野菜のミルク煮 野菜のたくたく煮 | 食パン 野菜スープ。 かぼちゃ 人参 玉ねぎ 育児用ミルク。玉ねぎ はくさい ほうれん草 だし汁。 | 調乳 | 調乳 ビスケット | パンがゆ かぼちゃのポタージュ 煮びたし | 調乳 型抜きチーズ せんべい | 食パン 野菜スープ。鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 育児用ミルク 代替) 豚肉。 ほうれん草 はくさい 大豆 醤油 だし汁。 / 型抜きチーズ。 | |
| 7 水 | すりつぶしかゆ 野菜の煮つぶし 豆腐のすりつぶし | 米。人参 三度豆 だし汁。豆腐 小松菜 玉ねぎ だし汁。 | 調乳 | 調乳 ポーロ | かゆ 豚肉と野菜煮 みそ汁 デ) キウイ | 調乳 ミニゼリー せんべい | 米 豚肉 冷) さといも 三度豆 人参 砂糖 醤油 だし汁。木綿豆腐 小松菜 玉ねぎ 人参 みそ だし汁。 キウイ。 | |
| 8 木 | パンがゆ 白身魚のすりながし 野菜のたくたく煮 | ロールパン 野菜スープ。 白身魚 人参 だし汁。 じゃがいも 玉ねぎ キャベツ だし汁。 | 調乳 | 調乳 ウエハース | パンがゆ 白身魚と野菜のミルク煮 煮びたし | 調乳 ☆さつまいもと りんごのきんとん | ロールパン 野菜スープ。白身魚 じゃがいも 人参 玉ねぎ 育児用ミルク 代替) 豚肉。キャベツ きゅうり 醤油 だし汁。/ さつまいも りんご バター 砂糖。 | |
| 9 金 | すりつぶしかゆ 豆腐のすりつぶし 野菜の煮つぶし | 米。豆腐 人参 だし汁。 白菜 玉ねぎ だし汁。 | 調乳 | 調乳 せんべい | かゆ 豆腐と野菜の煮物 卵黄汁 | 調乳 ☆やわらか ホットケーキ | 米。牛肉 豆腐 白菜 人参 玉ねぎ 醤油 砂糖 だし汁。代替) じゃが芋 代替) 豚肉。卵黄 豆腐 人参 玉ねぎ わかめ 醤油 だし汁 代替) 豚肉。 / ホットケーキミックス 育児用ミルク。 | |
| 10 土 | スパゲッティたくたく煮 りんごのすりおろし | スパゲッティ 玉ねぎ キャベツ 人参 だし汁。 りんご。 | 調乳 | 調乳 せんべい | ミルク煮込み スパゲッティ りんご | 調乳 ゼリー せんべい | スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン しめじ 育児用ミルク。りんご。 | |
| 12 月 | すりつぶしかゆ 野菜の煮つぶし 野菜のたくたく煮 | 米。じゃがいも 玉ねぎ 人参 だし汁。キャベツ きゅうり 人参 だし汁。 | 調乳 | 調乳 せんべい | かゆ じゃがいもそぼろ煮 煮びたし ヨーグルト | 調乳 バナナ せんべい | 米。牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 グリンピース 砂糖 醤油 だし汁。代替) 豚肉。キャベツ きゅうり 砂糖 醤油 だし汁。ヨーグルト。/バナナ。 | |
| 13 火 | パンがゆ 白身魚のすりながし 野菜のたくたく煮 | 食パン 育児用ミルク。白身魚 人参 だし汁。玉ねぎ 小松菜 人参 だし汁。 | 調乳 | 調乳 ビスケット | パンがゆ 白身魚と野菜煮 スープ | 調乳 ☆やわらか かわりあべかわ | 食パン 育児用ミルク。メルルーサ 玉ねぎ 人参 グリンピース 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚肉。 春雨 しめじ わかめ 人参 醤油 だし汁。 /マカロニ きな粉 砂糖。 | |
| 14 水 | すりつぶしかゆ 野菜のミルク煮 豆腐のすりつぶし | 米。じゃが芋 玉ねぎ 人参 育児用ミルク。 豆腐 ほうれん草 だし汁。 | 調乳 | 調乳 ポーロ | かゆ 豚肉の野菜煮 みそ汁 | 調乳 ☆ミルクゼリー せんべい | 米。豚肉 ブロッコリー 醤油 砂糖 だし汁。 豆腐 ほうれん草 人参 玉ねぎ わかめ みそ 出し汁。 /育児用ミルク 粉ゼラチン。 | |
| 15 木 | パンがゆ 野菜のたくたく煮 野菜の煮つぶし | ロールパン 育児用ミルク。 ブロッコリー 人参 だし汁。玉ねぎ 人参 鮭缶 だし汁。 | 調乳 | 調乳 せんべい | パンがゆ 卵黄とじ ビーフンスープ デ) バナナ | 調乳 ☆かゆ (みそ味) | ロールパン 育児用ミルク。卵黄 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 醤油 だし汁 代替) 豚肉 代替) コーン。 ビーフン 豚肉 人参 玉ねぎ しめじ わかめ 醤油 だし汁。バナナ。/ 米 みそ 砂糖。 | |
| 16 金 | すりつぶしかゆ 野菜のミルク煮 野菜のたくたく煮 | 米。かぼちゃ 人参 育児用ミルク。 じゃがいも 玉ねぎ 人参 だし汁。 | 調乳 | 調乳 せんべい | かゆ 豚肉と煮干大根の煮物 みそ汁 デ) バナナ | 調乳 ☆やわらか お好み焼き | 米。豚肉 煮干大根 人参 三度豆 砂糖 醤油 だし汁。 かぼちゃ しめじ 玉ねぎ 人参 みそ だし汁。バナナ。 /豚肉 長いも キャベツ 小麦粉 粉かつお 青のり 醤油。 | |
| 17 土 | うどんのたくたく煮 りんごのすりおろし | うどん 人参 玉ねぎ キャベツ だし汁。 りんご。 | 調乳 | 調乳 せんべい | 煮込みうどん りんご | 調乳 ふかしおじゃが せんべい | うどん 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ 醤油 だし汁。 りんご。/じゃがいも。 | |
| 19 月 | すりつぶしかゆ 野菜の煮つぶし 野菜のたくたく煮 | 米。白菜 人参 だし汁。大根 人参 鮭缶 だし汁。 | 調乳 | 調乳 せんべい | かゆ 豚肉と野菜の煮物 みそ汁 | 調乳 ☆ミルクゼリー せんべい | 米。豚肉 芽ひじき 玉ねぎ 人参 三度豆 白玉麩 砂糖 醤油 だし汁。大根 人参 はくさい みそ だし汁。 /育児用ミルク 粉ゼラチン。 | |
| 20 火 | パンがゆ マカロニたくたく煮 野菜の煮つぶし | 食パン 野菜スープ。 マカロニ 人参 だし汁。 じゃがいも 人参 玉ねぎ だし汁。 | 調乳 | 調乳 ビスケット | パンがゆ ミルク煮 豚肉と野菜のスープ | 調乳 キウイ せんべい | 食パン 野菜スープ。マカロニ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 育児用ミルク。豚肉 はくさい 玉ねぎ 人参 じゃがいも 醤油 出し汁。/ キウイ。 | |
| 21 水 | すりつぶしかゆ 白身魚のすりながし 野菜のミルク煮 | 米。白身魚 人参 だし汁。ブロッコリー 玉ねぎ ほうれん草 育児用ミルク。 | 調乳 | 調乳 ポーロ | さつまいもがゆ 白身魚と野菜煮 みそ汁 | 調乳 ☆やわらか ホットケーキ | 米 さつまいも 出し汁。白身魚 ブロッコリー 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚肉。豆腐 人参 玉ねぎ ほうれん草 みそ だし汁。/ホットケーキミックス 育児用ミルク。 | |
| 22 木 | すりつぶしかゆ 白身魚のすりながし 野菜の煮つぶし | 米。白身魚 人参 だし汁。 じゃがいも 玉ねぎ だし汁。 | 調乳 | 調乳 ウエハース | かゆ 煮魚 みそ汁 | 調乳 パンがゆ →ロールパン | 米。白身魚 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚肉。 人参 じゃがいも 玉ねぎ わかめ みそ だし汁。 /ロールパン 育児用ミルク。 | |
| 23 金 | パンがゆ 野菜のたくたく煮 豆腐のすりつぶし | ロールパン 育児用ミル じゃがいも 人参 玉ねぎ 出し汁。豆腐 ほうれん草 出し汁。 | 調乳 | 調乳 せんべい | パンがゆ 大豆と野菜の煮物 ほうれん草スープ | 調乳 キウイ せんべい | ロールパン 育児用ミルク。 大豆水煮缶 豚肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 砂糖 醤油 だし汁。木綿豆腐 ほうれん草 人参 醤油 だし汁。 /キウイ。 | |
| 24 土 | うどんのたくたく煮 りんごのすりおろし | うどん はくさい 人参 だし汁。りんご。 | 調乳 | 調乳 せんべい | 煮込みうどん りんご | 調乳 ☆ふかしいも せんべい | うどん はくさい しめじ わかめ 人参 砂糖 醤油 だし汁。りんご。/さつまいも | |
| 26 月 | すりつぶしかゆ 野菜の煮つぶし 野菜のたくたく煮 | 米。じゃがいも 玉ねぎ 人参 だし汁。大根 きゅ うり 人参 だし汁。 | 調乳 みかんの すりつぶし | 調乳 せんべい | かゆ じゃがいもそぼろ煮 煮びたし ミニゼリー | 調乳 みかん せんべい | 米。牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 グリンピース 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚肉。大根 きゅうり しらす干し 砂糖 醤油 だし汁。 ミニゼリー/みかん。 | |
| 27 火 | すりつぶしかゆ 白身魚のすりながし そうめんたくたく煮 | 米。白身魚 人参 だし汁。そうめん 人参 玉ねぎ だし汁。 | 調乳 | 調乳 ビスケット | かゆ 白身魚と野菜のみそ汁 そうめんのすまし汁 | 調乳 ☆やわらか ホットケーキ | 米。白身魚 人参 白菜 みそ 出し汁。 そうめん 人参 しめじ 小松菜 醤油 出し汁。 /ホットケーキミックス 育児用ミルク。 | |
| 28 水 | すりつぶしかゆ 野菜のミルク煮 野菜の煮つぶし | 米。ブロッコリー 玉ねぎ 育児用ミルク。 かぼちゃ 人参 だし汁。 | 調乳 | 調乳 ポーロ | かゆ 肉団子と野菜煮 スープ | 調乳 ☆やわらか 蒸しパン | 米。牛挽き肉 豚挽き肉 玉ねぎ パン粉 育児用ミルク 醤油 ブロッコリー 片栗粉 砂糖 だし汁。 かぼちゃ レタス 人参 醤油 だし汁。 /ホットケーキミックス 卵黄 育児用ミルク。 | |
| 29 木 | パンがゆ 豆腐のすりつぶし 野菜のたくたく煮 | ロールパン 育児用ミル 豆腐 玉ねぎ だし汁。 じゃがいも 玉ねぎ 人参 だし汁。 | 調乳 りんごの すりおろし | 調乳 せんべい | パンがゆ 豆腐と野菜の煮物 野菜スープ | 調乳 りんご せんべい | ロールパン 育児用ミルク。木綿豆腐 玉ねぎ キャベツ 醤油 出し汁。じゃがいも 玉ねぎ 人参 醤油 出し汁。 /りんご。 | |
| 30 金 | すりつぶしかゆ 豆腐のすりつぶし 野菜の煮つぶし | 米。豆腐 人参 だし汁。 大根 玉ねぎ 人参 だし汁。 | 調乳 | 調乳 せんべい | かゆ 高野豆腐の卵黄とじ みそ汁 デ) バナナ | 調乳 棒チーズ せんべい | 米。鶏肉 高野豆腐 白菜 人参 三度豆 卵黄 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚肉 代替) じゃが芋。豚肉 大根 人参 玉ねぎ みそ だし汁。バナナ。 /棒チーズ。 | |
| 31 土 | すりつぶしかゆ 野菜のたくたく煮 野菜のすりつぶし | 米。鮭缶 白菜 人参 玉ねぎ だし汁。じゃが芋 人参 玉ねぎ だし汁。 | 調乳 | 調乳 せんべい | かゆ 八宝菜 みそ汁 | 調乳 ゼリー せんべい | 米。豚肉 白菜 人参 玉ねぎ 三度豆 醤油 片栗粉 だし汁。じゃが芋 人参 玉ねぎ みそ だし汁。 | |