10月　離乳食だより

認定こども園つばめ・チェリー保育園

		初期		中期				後期・完了食				
		主　食	副食	主食	主菜	副菜	おやつ	主食	主菜	副菜	果物	おやつ
1	木	おかゆ	だいこんのスープ	おかゆ	白身魚の煮物	じゃがいも・だいこんのスープ	白せんべい	ごはん	豚肉と野菜のごまみそ煮	春雨のあっさりサラダ	オレンジ	バナナカステラ
2	金	おかゆ	にんじんのスープ	おかゆ	豆腐・たまねぎのスープ	にんじんスティック	バナナ	ごはん	麻婆豆腐	もやしとハムのサラダ	バナナ	食パン
3	土	おかゆ	たまねぎのスープ	おかゆ	ささみのくず煮	ほうれん草・たまねぎのスープ	白せんべい		ハヤシライス	スパゲティサラダ	オレンジ	ビスコ
4	日											
5	月	おかゆ	だいこんのスープ	おかゆ	ささみのくず煮	だいこん・にんじんのスープ	バナナ	ごはん	豚肉の生姜炒め	大根とツナのサラダ	バナナ	バウムクーヘン
6	火	おかゆ	ほうれん草のスープ	おかゆ	白身魚の煮物	ほうれん草・じゃがいものスープ	白せんべい		うどん	ほうれん草のおかか和え	オレンジ	黒糖蒸しパン
7	水	おかゆ	にんじんのスープ	おかゆ	ささみのくず煮	きゃべつ・にんじんのスープ	バナナ	ごはん	筑前煮	きゃべつとコーンのサラダ	バナナ	ぽたぽた焼
8	木	おかゆ	たまねぎのスープ	おかゆ	白身魚の煮物	だいこん・たまねぎのスープ	白せんべい	ごはん	白身魚のてりやき	大豆と油揚げの煮物	パイン缶	マカロニきなこ
9	金	おかゆ	きゃべつのスープ	おかゆ	ささみのくず煮	きゃべつ・ほうれん草のスープ	バナナ		焼きそば	もやしのごまサラダ	バナナ	雪の宿
10	土				ベ　ビ　ー　フ　ー　ド		白せんべい		愛　情　弁　当			マリービスケット
11	日											
12	月				ス　ポ　ー　ツ　の　日				ス　ポ　ー　ツ　の　日			
13	火	おかゆ	だいこんのスープ	おかゆ	白身魚の煮物	にんじん・だいこんのスープ	白せんべい	ごはん	鶏肉のてりやき	切干大根の煮物	オレンジ	ココア蒸しパン
14	水	おかゆ	ほうれん草のスープ	おかゆ	ささみのくず煮	ほうれん草・たまねぎのスープ	バナナ	ごはん	豚肉と厚揚げのチャンプル	春雨の中華サラダ	バナナ	ぱりんこ
15	木	おかゆ	にんじんのスープ	おかゆ	白身魚の煮物	じゃがいも・にんじんのスープ	白せんべい	ごはん	肉じゃが	マカロニときゅうりのサラダ	オレンジ	まがりせんべい
16	金	おかゆ	きゃべつのスープ	おかゆ	ささみのくず煮	きゃべつ・たまねぎのスープ	バナナ		和風スパゲティ	キャベツとハムのサラダ	バナナ	りんごゼリー
17	土	おかゆ	じゃがいものスープ	おかゆ	豆腐・だいこん・じゃがいものスープ		白せんべい	ごはん	鶏肉と大根の煮物	ポテトサラダ	オレンジ	ムーンライト
18	日											
19	月	おかゆ	だいこんのスープ	おかゆ	ささみのくず煮	だいこん・にんじんのスープ	バナナ	ごはん	絹揚げのそぼろあん	大根としらすのサラダ	バナナ	ぱりんこ
20	火	おかゆ	じゃがいものスープ	おかゆ	豆腐・たまねぎのスープ	じゃがいもマッシュ	白せんべい	ごはん	白身魚の煮物	野菜と豆腐のみそ汁	オレンジ	きなこ蒸しパン
21	水	おかゆ	きゃべつのスープ	おかゆ	ささみのくず煮	きゃべつ・にんじんのスープ	バナナ	ごはん	豚肉とごぼうの味噌炒め	キャベツとハムの中華サラダ	バナナ	食パン
22	木	おかゆ	ほうれん草のスープ	おかゆ	白身魚の煮物	ほうれん草・じゃがいものスープ	白せんべい		ちゃんぽんめん	ほうれん草のごま和え	オレンジ	ぱりんこ
23	金	おかゆ	たまねぎのスープ	おかゆ	ささみのくず煮	きゃべつ・たまねぎのスープ	バナナ	ごはん	豚肉と大豆の煮物	きゅうりとツナのサラダ	バナナ	ロールパン
24	土				運　動　会				運　動　会			
25	日											
26	月	おかゆ	ほうれん草のスープ	おかゆ	白身魚の煮物	ほうれん草・じゃがいものスープ	白せんべい	ごはん	じゃがいもの小判焼き	ほうれん草とコーンのサラダ	オレンジ	いちごジャム蒸しパン
27	火	おかゆ	にんじんのスープ	おかゆ	ささみのくず煮	にんじん・だいこんのスープ	バナナ	ごはん	豚肉の野菜炒め	きゅうりとハムのサラダ	バナナ	おにぎりせんべい
28	水	おかゆ	たまねぎのスープ	おかゆ	白身魚の煮物	たまねぎ・ほうれん草のスープ	白せんべい	ごはん	白身魚の煮物	具沢山わかめスープ	オレンジ	マカロニきなこ
29	木	おかゆ	きゃべつのスープ	おかゆ	ささみのくず煮	きゃべつ・にんじんのスープ	バナナ	ごはん	炒り豆腐	春雨サラダ	バナナ	ぱりんこ
30	金	おかゆ	じゃがいものスープ	おかゆ	白身魚の煮物	じゃがいも・たまねぎのスープ	白せんべい		秋の実りカレー	キャベツとツナのサラダ	かぼちゃのムース	ロアンヌ
31	土				ベ　ビ　ー　フ　ー　ド		白せんべい		愛　情　弁　当			チョイスクッキー