

# H29年 10月の献立

離乳食

あゆみ幼稚園

日	曜日	朝のおやつ (乳児)	お昼の献立	材料名	3時のおやつ	材料名	
2	月	紫芋チップ お茶	軟飯(おかゆ)／鶏じゃが 野菜の煮物 人参のみそ汁／フルーツ	米／鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参 キャベツ・ブロッコリー 人参／りんご	さつま芋粥 お茶	米・さつま芋	
3	火	りんご お茶	軟飯(おかゆ)／カレイの煮付 南瓜の煮物 じゃが芋のみそ汁／フルーツ	米／カラスガレイ・玉葱・人参・ほうれん草 南瓜 じゃが芋／りんご	野菜粥 お茶	米・玉葱・人参	
4	水	赤ちゃんせんべい お茶	軟飯(おかゆ)／豆腐のそぼろあんかけ 小松菜とさつま芋煮 玉葱のみそ汁／フルーツ	米／豆腐・人参・鶏ミンチ 小松菜・さつま芋 玉葱／りんご	煮込みうどん お茶	うどん麺・小松菜 人参	
5	木	紫芋チップ お茶	軟飯(おかゆ)／鮭の蒸し煮 白菜の煮浸し 豆腐のみそ汁／フルーツ	米／鮭・玉葱・小松菜 白菜・人参 豆腐／りんご	バナナ 赤ちゃんせんべい お茶	バナナ 赤ちゃんせんべい	
6	金	赤ちゃんせんべい お茶	軟飯(おかゆ)／鶏肉とじゃが芋煮 野菜の煮物 玉葱のみそ汁／フルーツ	米／ささみ・じゃが芋・人参 ほうれん草・白菜 玉葱／りんご	人参粥 お茶	米・人参	
7	土	<b>第34回 ふれあいうんどうかい (9:00~12:00) 軽食(パン・お茶)を提供します。</b>					
9	月	<b>休園(体育の日)</b>					
10	火	紫芋チップ お茶	軟飯(おかゆ)／鯖の野菜あんかけ じゃが芋の甘煮 豆腐のみそ汁／フルーツ	米／鯖・ほうれん草・玉葱 じゃが芋・人参・ブロッコリー 豆腐／りんご	さつま芋粥 お茶	米・さつま芋	
11	水	バナナ お茶	軟飯(おかゆ)／鶏肉と野菜煮 さつま芋と人参のココロ煮 キャベツのみそ汁／フルーツ	米／鶏肉・玉葱・ブロッコリー さつま芋・人参 キャベツ／りんご	豆腐粥 お茶	米・豆腐	
12	木	赤ちゃんせんべい お茶	軟飯(おかゆ)／鯛の煮付 南瓜の煮物 玉葱のみそ汁／フルーツ	米／鯛・小松菜・人参 南瓜 玉葱／バナナ	野菜粥 お茶	米・玉葱・人参	
13	金	紫芋チップ お茶	軟飯(おかゆ)／鶏団子と野菜煮 じゃが芋の煮物 豆腐のみそ汁／フルーツ	米／鶏ミンチ・キャベツ・玉葱 じゃが芋・人参 豆腐／りんご	煮込みうどん お茶	うどん麺・キャベツ 人参	
14	土	赤ちゃんせんべい お茶	ささみ粥 白菜のみそ汁／フルーツ	米・ささみ・玉葱・人参 白菜・人参／りんご	人参粥 お茶	米・人参	
16	月	紫芋チップ お茶	軟飯(おかゆ)／鶏じゃが ほうれん草の煮物 人参のみそ汁／フルーツ	米／鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参 ほうれん草 人参／りんご	さつま芋粥 お茶	米・さつま芋	
17	火	赤ちゃんせんべい お茶	軟飯(おかゆ)／鯖の蒸し煮 野菜の煮物 ほうれん草のみそ汁／フルーツ	米／鯖・さつま芋 キャベツ・玉葱・人参 ほうれん草／りんご	南瓜粥 お茶	米・南瓜	
18	水	さつま芋のマッシュ お茶	軟飯(おかゆ)／豆腐と野菜煮 じゃが芋の煮物 大根のみそ汁／フルーツ	米／豆腐・ブロッコリー・人参 じゃが芋 大根／バナナ	野菜粥 お茶	米・玉葱・人参	
19	木	赤ちゃんせんべい お茶	軟飯(おかゆ)／カレイと野菜煮 南瓜と玉葱煮 キャベツのみそ汁／フルーツ	米／カラスガレイ・ほうれん草・人参 南瓜・玉葱 キャベツ／りんご	バナナ 赤ちゃんせんべい お茶	バナナ 赤ちゃんせんべい	
20	金	紫芋チップ お茶	軟飯(おかゆ)／鶏肉の煮物 ブロッコリーとじゃが芋煮 豆腐のみそ汁／フルーツ	米／鶏肉・玉葱・人参 ブロッコリー・じゃが芋 豆腐／りんご	ほうれん草粥 お茶	米・ほうれん草	
21	土	赤ちゃんせんべい お茶	鶏肉と野菜粥 大根のみそ汁／フルーツ	米・鶏ミンチ・ほうれん草・人参 大根／りんご	人参粥 お茶	米・人参	
23	月	赤ちゃんせんべい お茶	軟飯(おかゆ)／鯛の照り煮 南瓜と野菜煮 豆腐のみそ汁／フルーツ	米／鯛 南瓜・ほうれん草・人参・玉葱 豆腐／りんご	芋粥 お茶	米・じゃが芋	
24	火	紫芋チップ お茶	軟飯(おかゆ)／豆腐のそぼろあんかけ さつま芋と野菜煮 ほうれん草のみそ汁／フルーツ	米／豆腐・鶏ミンチ さつま芋・小松菜・人参 ほうれん草／りんご	りんご 赤ちゃんせんべい お茶	りんご 赤ちゃんせんべい	
25	水	バナナ お茶	軟飯(おかゆ)／鶏じゃが 大根とブロッコリーの煮物 人参のみそ汁／フルーツ	米／鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参 大根・ブロッコリー 人参／りんご	スティックパン お茶	食パン	
26	木	赤ちゃんせんべい お茶	軟飯(おかゆ)／豆腐の野菜あんかけ さつま芋の甘煮 玉葱のみそ汁／フルーツ	米／豆腐・玉葱・ほうれん草 さつま芋・人参 玉葱／バナナ	南瓜粥 お茶	米・南瓜	
27	金	スティックパン お茶	軟飯(おかゆ)／鯖と野菜煮 じゃが芋の煮物 キャベツのみそ汁／フルーツ	米／鯖・玉葱・人参・ブロッコリー じゃが芋 キャベツ／りんご	さつま芋粥 お茶	米・さつま芋	
28	土	<b>あゆみまつり(10:00~14:00)</b>					
30	月	赤ちゃんせんべい お茶	軟飯(おかゆ)／南瓜のそぼろあんかけ 野菜の煮物 豆腐のみそ汁／フルーツ	米／南瓜・鶏ミンチ ほうれん草・玉葱・人参 豆腐／りんご	人参粥 お茶	米・人参	
31	火	紫芋チップ お茶	軟飯(おかゆ)／鯛の煮付 さつま芋の煮物 人参のみそ汁／フルーツ	米／鯛・小松菜・人参 さつま芋・玉葱 人参／りんご	豆腐粥 お茶	米・豆腐	

※ 主食の米は、微量栄養素(ビタミンB1・食物繊維・鉄など)をより多く摂取できるように、五分づき米を使用しています。  
 ※ アレルギーは除去食で対応しています。  
 ※ 調味料は、出汁(昆布・鰹)砂糖・醤油・塩・片栗粉・味噌を使用しています。  
 ※ 発達状況に応じて、食材の形状や味付けを変えています。  
 ※ 延長保育には、赤ちゃんせんべい、フルーツなどの軽食を日替わりで用意しています。