



2022年10月 離乳食(後期)予定献立表



日	曜日	昼食	材料	おやつ	材料
1	土	五倍粥 スープ 鶏ささみと野菜の煮物 スティック野菜	米 白菜 鶏ささみ、青梗菜、玉葱 人参、胡瓜	わかめ粥	米、人参、わかめ
3	月	五倍粥 スープ 白身魚と野菜の煮物 スティック野菜	米 麩 たら、白菜、玉葱 大根、人参	きな粉粥	米、きな粉
4	火	五倍粥 スープ ツナの味噌煮 スティック野菜	米 わかめ ツナ、胡瓜、玉葱 ブロッコリー、人参	人参粥	米、人参
5	水	五倍粥 スープ さけの煮物 スティック野菜	米 長葱 さけ、小松菜、玉葱 人参、胡瓜	煮込みうどん	うどん、小松菜、人参
6	木	五倍粥 スープ ツナのスープ煮 スティック野菜	米 玉葱 ツナ、白菜、人参 じゃが芋、胡瓜	りんごの甘煮	りんご
7	金	五倍粥 スープ 鶏ささみの照り煮 スティック野菜	米 じゃが芋 鶏ささみ、キャベツ、玉葱 大根、人参	ひじき粥	米、ひじき、人参
8	土	五倍粥 スープ 豆腐の味噌煮 スティック野菜	米 キャベツ 豆腐、青梗菜、玉葱 じゃが芋、人参	にゅうめん	そうめん、白菜、人参
11	火	五倍粥 スープ ささみの照り煮 スティック野菜	米 人参 鶏ささみ、ほうれん草、玉葱 大根、胡瓜	わかめ粥	米、わかめ
12	水	五倍粥 スープ 白身魚の野菜あんかけ スティック野菜	米 南瓜 たら、小松菜、玉葱 胡瓜、人参	スープスパゲティ	スパゲティ、小松菜 玉葱
13	木	五倍粥 スープ ツナのスープ煮 スティック野菜	米 青梗菜 ツナ、白菜、玉葱 ブロッコリー、人参	パン粥	食パン、スキムミルク
14	金	五倍粥 スープ さけの味噌煮 スティック野菜	米 麩 さけ、玉葱、絹さや 胡瓜、人参	いももち	じゃが芋、スキムミルク
15	土	五倍粥 スープ 豆腐と野菜の煮物 スティック野菜	米 もやし 豆腐、キャベツ、玉葱 大根、人参	煮込みうどん	うどん、キャベツ 人参
17	月	五倍粥 スープ ささみの照り煮 スティック野菜	米 絹さや 鶏ささみ、白菜、玉葱 じゃが芋、人参	おかか粥	米、かつお節

タムスわんぱく保育園瑞江

日	曜日	昼食	材料	おやつ	材料
18	火	五倍粥 スープ しらすのスープ煮 スティック野菜	米 切干大根 しらす、玉葱、人参 じゃが芋、胡瓜	お麩のチーズ風味	麩、スキムミルク 粉チーズ
19	水	五倍粥 スープ 鶏ささみの煮物 スティック野菜	米 白菜 鶏ささみ、青梗菜、玉葱 大根、人参	キャベツ粥	米、キャベツ
20	木	五倍粥 スープ 豆腐の味噌あんかけ スティック野菜	米 人参 豆腐、小松菜、玉葱 胡瓜、人参	スティックパン	食パン
21	金	五倍粥 スープ 白身魚のトマト煮 スティック野菜	米 玉葱 たら、白菜、人参、トマトピューレ じゃが芋、大根	マカロニきなこミルク煮	マカロニ、スキムミルク きな粉
22	土	五倍粥 スープ 豆腐と野菜のあんかけ スティック野菜	米 キャベツ 豆腐、玉葱、小松菜 胡瓜、人参	煮込みうどん	うどん、小松菜 人参
24	月	五倍粥 スープ 白身魚のくず煮 スティック野菜	米 長葱 かれい、ブロッコリー、玉葱 大根、人参	人参粥	米、人参
25	火	五倍粥 スープ ツナの味噌煮 スティック野菜	米 さつま芋 ツナ、玉葱、トマト 人参、ブロッコリー	スイートポテト	さつま芋、スキムミルク
26	水	五倍粥 スープ 鶏ささみと野菜の煮物 スティック野菜	米 絹さや 鶏ささみ、玉葱、茄子 大根、人参	ビーフンと野菜の旨煮	ビーフン、大根 人参
27	木	五倍粥 スープ 豆腐のスープ煮 スティック野菜	米 麩 豆腐、もやし、玉葱 胡瓜、人参	バナナ	バナナ
28	金	五倍粥 スープ 豆と野菜の味噌あんかけ スティック野菜	米 春雨 さけ、白菜、玉葱 さつま芋、人参	スープスパゲティ	スパゲティ、人参、白菜
29	土	五倍粥 スープ 鶏ささみの照り煮 スティック野菜	米 わかめ 鶏ささみ、人参、玉葱 さつま芋、胡瓜	お麩のきなこミルク煮	麩、スキムミルク きな粉
31	月	五倍粥 ポタージュスープ 豆腐の野菜あんかけ スティック野菜	米 南瓜、スキムミルク 豆腐、小松菜、玉葱 大根、人参	スイート南瓜	かぼちゃ、スキムミルク

*材料の入荷状況や、配達、天候等の都合により、献立を変更させて頂く場合がございます。

*だし汁には、かつお節、昆布、煮干しを使用しています。

*調味料として、醤油、上白糖、塩、味噌、サラダ油を使用しています。

