

わんぱく保育園離乳食献立表(10月分)

離乳食					
日 曜	初 期	中 期	後 期	期	後 期
1 水	10倍かゆ さつま芋マッシュ	7倍かゆ 白身魚とチンゲン菜の煮物 味噌汁	いもかゆ 煮豆腐	5倍かゆ 白身魚とチンゲン菜の煮物 味噌汁	いもかゆ 煮豆腐
2 木	10倍かゆ 人参マッシュ	7倍かゆ トマトスープ 豆腐のくず煮	7倍かゆ 清汁 小松菜のそぼろ煮	5倍かゆ トマトスープ 豆腐のくず煮	5倍かゆ 清汁 小松菜のそぼろ煮
3 金	10倍かゆ ポテトマッシュ	7倍かゆ 味噌汁 煮豆腐	7倍かゆ 野菜スープ きゃべつのじゃこ煮	5倍かゆ 味噌汁 煮豆腐	5倍かゆ 野菜スープ きゃべつのじゃこ煮
4 土	10倍かゆ 豆腐マッシュ	7倍かゆ 豆腐スープ じゃが芋のうま煮	おじや きゃべつのそぼろ煮	5倍かゆ 豆腐スープ じゃが芋のうま煮	おじや きゃべつのそぼろ煮
6 月	10倍かゆ 南瓜マッシュ	7倍かゆ 麩のあけぼの煮 味噌汁	7倍かゆ 野菜スープ 豆腐の味噌煮	5倍かゆ 麩のあけぼの煮 味噌汁	5倍かゆ 野菜スープ 豆腐の味噌煮
7 火	10倍かゆ きゃべつマッシュ	7倍かゆ 味噌汁 きゃべつとツナの煮物	7倍かゆ 小松菜のスープ なすのそぼろ煮	5倍かゆ 味噌汁 きゃべつとツナの煮物	5倍かゆ 小松菜のスープ なすのそぼろ煮
8 水	10倍かゆ 魚のくず煮	7倍かゆ 味噌汁 煮魚	7倍かゆ 豆腐スープ さつま芋のりんご煮	5倍かゆ 味噌汁 煮魚	5倍かゆ 豆腐スープ さつま芋のりんご煮
9 木	10倍かゆ 大根マッシュ	7倍かゆ 味噌汁 煮豆腐	7倍かゆ きゃべつスープ 大根のそぼろ煮	5倍かゆ 味噌汁 煮豆腐	5倍かゆ きゃべつスープ 大根のそぼろ煮
10 金	10倍かゆ 青菜のマッシュ	7倍かゆ 味噌汁 納豆和え	7倍かゆ 清汁 じゃこじゃが	5倍かゆ 味噌汁 納豆和え	5倍かゆ 清汁 じゃこじゃが
11 土	10倍かゆ 豆腐マッシュ	7倍かゆ 清汁 じゃが芋のうま煮	味噌おじや 煮豆腐	5倍かゆ 清汁 じゃが芋のうま煮	味噌おじや 煮豆腐
14 火	10倍かゆ 魚のくず煮	7倍かゆ 味噌汁 煮魚	7倍かゆ 野菜スープ 煮豆腐	5倍かゆ 味噌汁 煮魚	5倍かゆ 野菜スープ 煮豆腐
15 水	10倍かゆ 南瓜マッシュ	7倍かゆ 味噌汁 南瓜とツナの煮物	おじや トマトとしらすのくず煮	5倍かゆ 味噌汁 南瓜とツナの煮物	おじや トマトとしらすのくず煮
16 木	10倍かゆ さつま芋マッシュ	7倍かゆ 味噌汁 煮豆腐	7倍かゆ きゃべつスープ さつま芋のやわらか煮	5倍かゆ 味噌汁 煮豆腐	5倍かゆ きゃべつスープ さつま芋のやわらか煮
17 金	10倍かゆ 青菜のマッシュ	7倍かゆ 清汁 じゃが芋の甘煮	7倍かゆ コーンスープ 納豆和え	5倍かゆ 清汁 じゃが芋の甘煮	5倍かゆ コーンスープ 納豆和え
18 土	10倍かゆ 豆腐マッシュ	7倍かゆ 味噌汁 豆腐のくず煮	おじや じゃが芋のそぼろあんかけ	5倍かゆ 味噌汁 豆腐のくず煮	おじや じゃが芋のそぼろあんかけ
20 月	10倍かゆ さつま芋マッシュ	7倍かゆ 味噌汁 さつま芋のやわらか煮	7倍かゆ きゃべつスープ 豆腐のそぼろ煮	5倍かゆ 味噌汁 さつま芋のやわらか煮	5倍かゆ きゃべつスープ 豆腐のそぼろ煮
21 火	10倍かゆ 野菜マッシュ	7倍かゆ 野菜スープ じゃこじゃが	7倍かゆ 味噌汁 納豆和え	5倍かゆ 野菜スープ じゃこじゃが	5倍かゆ 味噌汁 納豆和え
22 水	10倍かゆ さつま芋マッシュ	7倍かゆ 清汁 豆腐のそぼろ煮	おじや さつまいものうま煮	5倍かゆ 清汁 豆腐のそぼろ煮	おじや さつまいものうま煮
23 木	10倍かゆ 魚のくず煮	7倍かゆ 清汁 白身魚の味噌煮	7倍かゆ 味噌汁 豆腐のくず煮	5倍かゆ 清汁 白身魚の味噌煮	5倍かゆ 味噌汁 豆腐のくず煮
24 金	10倍かゆ 豆腐マッシュ	7倍かゆ 味噌汁 大根の煮物	7倍かゆ 清汁 和風煮	5倍かゆ 味噌汁 大根の煮物	5倍かゆ 清汁 和風煮
25 土	10倍かゆ 豆腐マッシュ	7倍かゆ 清汁 豆腐のトマト煮	おじや じゃがいもとツナの煮物	5倍かゆ 清汁 豆腐のトマト煮	おじや じゃがいもとツナの煮物
27 月	10倍かゆ さつま芋マッシュ	7倍かゆ 味噌汁 煮豆腐	いもかゆ なすのそぼろ煮 きゃべつスープ	5倍かゆ 味噌汁 煮豆腐	いもかゆ なすのそぼろ煮 きゃべつスープ
28 火	10倍かゆ さつま芋マッシュ	7倍かゆ 清汁 なすのそぼろ煮	7倍かゆ 味噌汁 煮豆腐	5倍かゆ 清汁 なすのそぼろ煮	5倍かゆ 味噌汁 煮豆腐
29 水	10倍かゆ 豆腐マッシュ	7倍かゆ 味噌汁 豆腐のそぼろ煮	おじや じゃがいもとツナの煮物	5倍かゆ 味噌汁 豆腐のそぼろ煮	おじや じゃがいもとツナの煮物
30 木	10倍かゆ 豆腐マッシュ	7倍かゆ 豆腐スープ ブロッコリーのうま煮	7倍かゆ 味噌汁 野菜のじゃこ煮	5倍かゆ 豆腐スープ ブロッコリーのうま煮	5倍かゆ 味噌汁 野菜のじゃこ煮
31 金	10倍かゆ 南瓜マッシュ	7倍かゆ トマトスープ 豆腐のくず煮	7倍かゆ 味噌汁 南瓜のそぼろ煮	5倍かゆ トマトスープ 豆腐のくず煮	5倍かゆ 味噌汁 南瓜のそぼろ煮

