

日	曜	おひる	おやつ(牛乳)	●熱や力になる	▲血や肉になる	■体の調子を整える
1	木	黒糖パン 鯖のトマトチーズ焼き ジャガバター ごぼうサラダ キャベツのスープ バイナッブル	【午前】 あられ 【午後】 焼きおにぎり	パン ジャガ芋 バター マヨネーズ 米	鯖 チーズ わかめ ベーコン しらす	玉葱 パセリ ごぼう 蓮根 人参 キャベツ バイナッブル
2	金	ご飯 麻婆豆腐 八宝菜 中華サラダ 卵スープ 柿	【午前】 かりんとう 【午後】 きな粉の麴ラスク	米 油 ごま油 バター	豆腐 豚ミンチ 豚肉 海老 うずらの卵 ハム 卵	白葱 生姜 にんにく 青梗菜 人参 白菜 ビーマン 椎茸 レタス サニーレタス 胡瓜 コーン 玉葱 柿
3	土	ソース焼きそば ほうれん草の胡麻和え なめこのすまし汁 みかん缶	【午前】 野菜チップス 【午後】 ミレービスケット	中華麺 油	豚肉 薄揚げ	キャベツ もやし 人参 ニラ ほうれん草 なめこ えのき 玉葱 葱
5	月	カレーライス 大根の洋風炒め 千切りサラダ グレープフルーツ	【午前】 おこし 【午後】 チョコチップ蒸しパン	米 さつまい ジャガ芋 油 バター	牛肉 ベーコン 卵	玉葱 人参 南瓜 トマト 大根 パセリ にんにく キャベツ レッドキャベツ 胡瓜 黄パプリカ ミニトマト グレープフルーツ
6	火	秋のちらし寿司 和風おろしハンバーグ 小松菜の豆腐ソース和え 大根と玉葱のすまし汁 ヨーグルト	【午前】 ボーロ 【午後】 スイートポテト春巻き	米 マヨネーズ さつまい バター	牛ミンチ 豚ミンチ 豆腐 卵	椎茸 人参 栗 さやいんげん 大根 小松菜 ミニトマト 玉葱 みつば
7	水	ナポリタン オムレツ レタスのサラダ きのこスープ パナナ	【午前】 あられ 【午後】 梅と胡瓜の海苔巻き	パスタ バター 油 米	牛ミンチ 豚ミンチ チーズ ベーコン	玉葱 人参 ビーマン にんにく レタス サニーレタス 胡瓜 ミニトマト 黄パプリカ しめじ えのき 椎茸 パナナ
8	木	遠足(午後おやつはチョコバナナクレープです。)				
9	金	ご飯 カレイのから揚げ 南瓜のそぼろ煮 胡瓜の酢の物 白菜とわかめの味噌汁 梨	【午前】 かりんとう 【午後】 揚げパン	米 油	カレイ 鶏ミンチ わかめ しらす ひじき 薄揚げ	南瓜 グリンピース 胡瓜 ミニトマト 白菜 白葱 梨
10	土	焼うどん 白菜の甘酢漬け ジャガ芋の味噌汁 桃缶	【午前】 野菜チップス 【午後】 源氏パイ	うどん 油 ジャガ芋	豚肉 薄揚げ	キャベツ 人参 ニラ もやし 白菜 玉葱 みつば
12	月	醤油ラーメン 鯉の塩こうじ焼き 小松菜の胡麻和え オレンジ	【午前】 おこし 【午後】 メロンパン	中華麺 ごま油 バター	豚肉 なんと 鯉 卵	もやし ニラ 小松菜 人参 オレンジ
13	火	ご飯 小田蒸し 鶏肉と大根の煮物 こんにゃくのおかか和え 豆腐のすまし汁 りんご	【午前】 ボーロ 【午後】 アメリカンドッグ	米 うどん 油	卵 鶏肉 豆腐 わかめ ウインナー 卵	みつば 大根 さやいんげん キャベツ 人参 小松菜 葱 りんご
14	水	ご飯 高野豆腐の卵とじ 南瓜の含め煮 トマトとわかめの酢の物 あさりの味噌汁 ぶどう	【午前】 あられ 【午後】 和風ハッシュドポテト	米 ジャガ芋 バター	卵 わかめ しらす あさり	椎茸 人参 さやいんげん 南瓜 玉葱 トマト 胡瓜 葱 ぶどう
15	木	牛丼 蓮根のたらこ和え 青梗菜のおかか和え 大根のすまし汁 バイナッブル	【午前】 かりんとう 【午後】 ししまくッキー	米 油 バター	牛肉 たらこ 卵	玉葱 生姜 蓮根 葱 キャベツ 青梗菜 もやし 人参 大根 春菊 バイナッブル
16	金	ご飯 鰯のかば焼き 里芋のそぼろ煮 白菜と青菜のツナマヨ和え わかめと玉葱の味噌汁 柿	【午前】 野菜チップス 【午後】 カレーパイ	米 油 マヨネーズ	鰯 鶏ミンチ わかめ 薄揚げ 牛ミンチ 豚ミンチ	里芋 グリンピース 生姜 白菜 小松菜 人参 玉葱 柿
17	土	運動会				
19	月	ご飯 白身魚の田楽 塩鶏じゃが ひじきの胡麻和え 麴とえのきのすまし汁 グレープフルーツ	【午前】 おこし 【午後】 いちごのスコーン	米 ジャガ芋 油	メルルーサ 鶏肉 ひじき 薄揚げ 卵	玉葱 人参 グリンピース にんにく さやいんげん みつば えのき グレープフルーツ
20	火	たらこの和風パスタ ほうれん草とコーンのソテー 人参ドレッシングサラダ もやしスープ パナナ	【午前】 ボーロ 【午後】 五平餅	パスタ バター ごま油 米	イカ たらこ わかめ	エリンギ しめじ 玉葱 葱 ほうれん草 コーン えのき 人参 胡瓜 レタス サニーレタス もやし パナナ
21	水	アロスコンブルポ バスティス・デ・バカリヤウ サラダ・ボルトゲーズ ポタージュ 梨	【午前】 あられ 【午後】 バステル・デ・ナタ	米 ジャガ芋 油 バター	たこ 鰯 卵	玉葱 トマト にんにく パセリ コーン 胡瓜 梨
22	木	ホットドッグ スパニッシュオムレツ 大根サラダ 人参とコーンのスープ オレンジ	【午前】 かりんとう 【午後】 たくあんのおにぎり	パン ジャガ芋 米	ウインナー 卵	キャベツ 玉葱 ビーマン コーン 大根 かいわれ大根 人参 パセリ オレンジ
23	金	ご飯 豚肉と蓮根の味噌炒め ひじきの胡麻煮 豆苗のり和え とろろ昆布のすまし汁 ぶどう	【午前】 野菜チップス 【午後】 ベーコンとコーンの蒸しパン	米 油 バター	豚肉 ひじき 薄揚げ わかめ 卵 ベーコン	蓮根 玉葱 ビーマン さやいんげん 豆苗 もやし 人参 小松菜 コーン ぶどう
24	土	焼きビーフン こんにゃくとコーンのおかか和え 白菜とわかめの味噌汁 バイン缶	【午前】 焼きビーフン 【午後】 ぼたぼた焼き	ビーフン ごま油	豚肉 海老 薄揚げ	もやし 人参 玉葱 ビーマン コーン キャベツ 白菜
26	月	ご飯 鶏肉の胡麻から揚げ ブロッコリーのおかか煮 干し大根の酢の物 人参と玉葱のすまし汁 柿	【午前】 ボーロ 【午後】 厚焼き卵サンド	米 ごま油 パン マヨネーズ	鶏肉 わかめ パン 卵	にんにく 生姜 ブロッコリー 胡瓜 玉葱 人参 柿
27	火	けんちんうどん 蓮根のキンピラ ジャガ芋とほうれん草の胡麻マヨ和え バイナッブル	【午前】 あられ 【午後】 ライスグラタン	うどん ごま油 マヨネーズ 米 バター	鶏肉 豆腐 しらす ベーコン チーズ	大根 人参 ごぼう 椎茸 葱 蓮根 ビーマン ほうれん草 玉葱 コーン グリンピース バイナッブル
28	水	ご飯 豚肉のしょうが焼き 五目大豆煮 白和え えのきとわかめのすまし汁 りんご	【午前】 かりんとう 【午後】 コーンフレークのおこし	米 油	豚肉 大豆 厚揚げ	生姜 人参 ごぼう 蓮根 椎茸 小松菜 えのき 葱 りんご
29	木	ご飯 千草豆腐 人参とピーマンのそぼろ炒め 長芋のおかか和え 青梗菜ともやしの味噌汁 グレープフルーツ	【午前】 野菜チップス 【午後】 芋けんぴ	米 さつまい	豆腐 卵 ひじき 鶏ミンチ 薄揚げ	椎茸 ごぼう 玉葱 人参 ビーマン 長芋 ほうれん草 青梗菜 もやし グレープフルーツ
30	金	ご飯 いかと大根の煮物 キャベツの炒め物 トマトと胡瓜の酢の物 豆腐のすまし汁 パナナ	【午前】 おこし 【午後】 ぬすまれたパンブキンパイ	米 油 バター	イカ わかめ しらす 豆腐	大根 人参 キャベツ えのき 胡瓜 トマト みつば 南瓜 パナナ
31	土	きのこ和風スパゲッティー 豆腐と海藻のサラダ 筍とキャベツのスープ みかん缶	【午前】 あられ 【午後】 かつばえびせん	パスタ 油	豆腐 わかめ ひじき	にんにく 椎茸 舞茸 しめじ えのき 玉葱 大葉 ミニトマト 胡瓜 筍 キャベツ

令和2年度

10月 離乳食献立表

ゆりかごこども園

日	曜	おひる	食材	おやつ
1	木	パン ささみと野菜の煮物	パン ささみ じゃが芋 人参 キャベツ	【午前】 りんご 【午後】 おにぎり
2	金	ご飯 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 人参 白菜 胡瓜	【午前】 パナナ 【午後】 おにぎり
3	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鯛 人参 ほうれん草 玉葱	【午前】 りんご 【午後】 おにぎり
5	月	ご飯 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 人参 さつま芋 大根	【午前】 パナナ 【午後】 おにぎり
6	火	ご飯 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 人参 大根 小松菜	【午前】 りんご 【午後】 おにぎり
7	水	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん カレイ 玉葱 胡瓜 ミニトマト	【午前】 パナナ 【午後】 おにぎり
8	木	遠足		
9	金	ご飯 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 南瓜 胡瓜 白菜	【午前】 りんご 【午後】 おにぎり
10	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鮭 人参 キャベツ じゃが芋	【午前】 パナナ 【午後】 おにぎり
12	月	ご飯 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 大根 人参 小松菜	【午前】 りんご 【午後】 おにぎり
13	火	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ 人参 小松菜 南瓜	【午前】 パナナ 【午後】 おにぎり
14	水	ご飯 魚と野菜の煮物	米 鯛 南瓜 玉葱 胡瓜	【午前】 りんご 【午後】 おにぎり
15	木	ご飯 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 玉葱 キャベツ 大根	【午前】 パナナ 【午後】 おにぎり
16	金	ご飯 魚と野菜の煮物	米 カレイ 白菜 人参 玉葱	【午前】 りんご 【午後】 おにぎり
17	土	運動会		
19	月	ご飯 ささみと野菜の煮物	米 ささみ じゃが芋 玉葱 人参	【午前】 パナナ 【午後】 おにぎり
20	火	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鮭 ほうれん草 玉葱 胡瓜	【午前】 りんご 【午後】 おにぎり
21	水	ご飯 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 玉葱 じゃが芋 トマト	【午前】 パナナ 【午後】 おにぎり
22	木	パン 魚と野菜の煮物	パン 鯛 大根 じゃが芋 人参	【午前】 りんご 【午後】 おにぎり
23	金	ご飯 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 玉葱 人参 小松菜	【午前】 パナナ 【午後】 おにぎり
24	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん カレイ 玉葱 人参 白菜	【午前】 りんご 【午後】 おにぎり
26	月	ご飯 ささみと野菜の煮物	米 ささみ ブロッコリー 胡瓜 人参	【午前】 パナナ 【午後】 おにぎり
27	火	煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物	うどん 豆腐 人参 じゃが芋 ほうれん草	【午前】 りんご 【午後】 おにぎり
28	水	ご飯 魚と野菜の煮物	米 鮭 人参 小松菜 さつま芋	【午前】 パナナ 【午後】 おにぎり
29	木	ご飯 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 玉葱 人参 ほうれん草	【午前】 りんご 【午後】 おにぎり
30	金	ご飯 ささみと野菜の煮物	米 ささみ キャベツ 人参 きゅうり	【午前】 パナナ 【午後】 おにぎり
31	土	煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物	うどん 豆腐 ミニトマト 胡瓜 キャベツ	【午前】 りんご 【午後】 おにぎり

※午前のおやつは変更する場合があります。 6日はお誕生日会です。

立案者: 筒泉 黎菜