10月　離乳食こんだてひょう



旭が丘保育園

日	曜	9か月から11か月頃	12か月から18か月頃
1	木	軟飯　いわしの味噌煮 三色おひたし　いもっこ汁	白ごはん　いわしの味噌煮 三色おひたし　いもっこ汁
2	金	菜飯 マーボー豆腐　華風和え	菜飯 マーボー豆腐　華風和え
3	土	軟飯 肉じゃが　フルーツポンチ	白ごはん　ポークカレー フルーツポンチ
5	月	軟飯　肉じゃが みそ汁	白ごはん　肉じゃが みそ汁
6	火	軟飯　豚肉と野菜の煮物 チンゲン菜とわかめのスープ	白ごはん　豚肉と大豆の揚げ煮 チンゲン菜とわかめのスープ
7	水	軟飯　肉じゃが 野菜サラダ	白ごはん　ポークカレー 野菜サラダ
8	木	軟飯　大豆入りひじきの炒り煮 豚汁　みかん	白ごはん　大豆入りひじきの炒り煮 豚汁　みかん
9	金	キャロットピラフ マカロニサラダ　豆腐のすまし汁	キャロットピラフ マカロニサラダ　豆腐のすまし汁
10	土	肉うどん 金時豆煮　みかん	肉うどん 金時豆煮　みかん
13	火	軟飯　筑前煮 みそ汁　みかん	白ごはん　筑前煮 みそ汁　みかん
14	水	じゃこチャーハン　ポパイサラダ みそ汁	じゃこチャーハン　ポパイサラダ みそ汁
15	木	軟飯　ふわふわオムレツ スープ	白ごはん　ふわふわオムレツ ちゃんぽん
16	金	軟飯　煮魚 野菜のナムル　みそ汁	白ごはん　白身フライ 野菜のナムル　みそ汁
17	土	軟飯　肉じゃが りんご入りフレンチサラダ	白ごはん　ポークカレー りんご入りフレンチサラダ
19	月	さつまいも軟飯　みそ汁 卵と豚肉の炒め物	さつまいもご飯　みそ汁 卵と豚肉の炒め物
20	火	軟飯　豚肉と野菜の煮物 フルーツサラダ　コーンスープ	白ごはん　コロッケ フルーツサラダ　つぶつぶコーンスープ
21	水	煮込みスパゲティ 野菜サラダ	スパゲティミートソース 野菜サラダ
22	木	ひじき軟飯　サラダステーキ 花野菜ともやしのなめたけ和え　みそ汁	ひじきご飯　サラダステーキ 花野菜ともやしのなめたけ和え　みそ汁
23	金	軟飯　ビビンバ みそ汁	白ごはん　ビビンバ みそ汁
24	土	煮込みうどん わかめスープ	焼きそば わかめスープ
26	月	軟飯　煮魚 コーン入りおひたし　みそ汁	白ごはん　白身魚フライ コーン入りおひたし　みそ汁
27	火	軟飯　さつまいもサラダ マカロニグラタン　みかん	白ごはん　さつまいもサラダ マカロニグラタン　みかん
28	水	煮込みうどん 卵サラダ	焼きそば 卵サラダ
29	木	軟飯　かぼちゃの煮物 ボイル野菜　ジュリアンスープ	白ごはん　かぼちゃコロッケ ボイル野菜　ジュリアンスープ
30	金	軟飯　切干大根とツナの和えもの 肉豆腐	白ごはん　切干大根とツナの和えもの 肉豆腐
31	土	肉うどん　金時豆煮 みかん	肉うどん　金時豆煮 みかん
調理形態		歯茎でつぶせるかたさ バナナくらい	歯茎でかめるかたさ 肉団子くらい

食材の都合により、メニューの変更もあります