

10月献立 【離乳食】		実習保育園		
モグモグつぶし期(7~8か月ごろ)		モグモグかみ期(9~12か月ごろ)		
	【主食】	【副食】		
1(土)	8倍粥程度	挽肉とジャガイモの柔らか煮 えのきと豆腐の味噌汁 フルーツ	5倍粥 及び 3倍粥	肉じゃが フロッコリーのお浸し えのきと豆腐の味噌汁 フルーツ
3(月)	8倍粥程度	野菜のミルク煮 かぶの味噌汁 フルーツ	5倍粥 及び 3倍粥	野菜カレー ひじきのサラダ かぶの味噌汁 フルーツ
4(火)	8倍粥程度	厚揚げとインゲンのトマトスープ煮 洋風かきたま汁 フルーツ	5倍粥 及び 3倍粥	厚揚げとインゲンのケチャップ炒め ハッシュドポテト 洋風かきたま汁 フルーツ
5(水)	8倍粥程度	豚肉と野菜たっぷり味噌煮 わかめのすまし汁 フルーツ	5倍粥 及び 3倍粥	豚肉の胡麻みそ焼肉 ほうれん草のゴマ和え わかめのすまし汁 フルーツ
6(木)	8倍粥程度	親子煮 わかめとえのきの味噌汁 フルーツ	5倍粥 及び 3倍粥	親子煮 サツマイモフライドポテト わかめとえのきの味噌汁 フルーツ
7(金)	8倍粥程度	じゃがいもと生揚げの煮物 キャベツと小松菜の味噌汁 フルーツ	5倍粥 及び 3倍粥	じゃがいもと生揚げの煮物 ツナそぼろ キャベツと小松菜の味噌汁 フルーツ
8(土)	8倍粥程度	魚 キャベツと玉ねぎのスープ フルーツ	5倍粥 及び 3倍粥	魚 じゃがいもきんぴら キャベツと玉ねぎのスープ フルーツ
10(月)	10月 10日 体育の日			
11(火)	8倍粥程度	ポークシチュー ツナそぼろ フルーツ	5倍粥 及び 3倍粥	ポークシチュー 大根のサラダ ツナそぼろ フルーツ
12(水)	8倍粥程度	豆腐とキャベツの味噌煮 じゃがいもの味噌汁 フルーツ	5倍粥 及び 3倍粥	豆腐とキャベツの味噌炒め マカロニサラダ じゃがいもの味噌汁 フルーツ
13(木)	8倍粥程度	牛肉の胡麻味噌煮 わかめのすまし汁 フルーツ	5倍粥 及び 3倍粥	牛肉の胡麻みそ焼肉 粉ふきいも わかめのすまし汁 フルーツ
14(金)	8倍粥程度	酢豚風煮込み わかめスープ フルーツ	5倍粥 及び 3倍粥	黒酢豚 春雨サラダ わかめスープ フルーツ
15(土)	8倍粥程度	鶏肉のゴマみそ煮 キャベツと人参のスープ フルーツ	5倍粥 及び 3倍粥	鶏肉の白胡麻焼肉 マッシュポテト キャベツと人参のスープ フルーツ
17(月)	8倍粥程度	チキン野菜カレー ウィンナー フルーツ	5倍粥 及び 3倍粥	野菜コロコロチキンカレー きゅうりの塩もみ ウィンナー フルーツ
18(火)	8倍粥程度	肉と野菜の柔らか煮 ジャガイモと油揚げの味噌汁 フルーツ	5倍粥 及び 3倍粥	肉野菜炒め ちりめんじゃこと温大根 じゃがいもと油揚げの味噌汁 フルーツ
19(水)	8倍粥程度	豚肉のほうれん草煮 貝だくさん味噌汁 フルーツ	5倍粥 及び 3倍粥	豚肉とほうれん草の炒め物 さつま揚げの煮つけ 貝だくさん味噌汁 フルーツ
20(木)	8倍粥程度	つくね甘酢煮込み わかめスープ フルーツ	5倍粥 及び 3倍粥	豚肉のつくね甘酢あんかけ キャベツときゅうりの和え物 わかめスープ フルーツ
21(金)	8倍粥程度	鶏肉の酢豚風煮込み わかめスープ フルーツ	5倍粥 及び 3倍粥	鶏肉の酢豚風 マッシュポテト わかめスープ フルーツ
22(土)	8倍粥程度	魚のやわらか煮 かぶの味噌汁 フルーツ	5倍粥 及び 3倍粥	魚のムニエル 茹で野菜 かぶの味噌汁 フルーツ
24(月)	8倍粥程度	豆腐と野菜のあんかけ オクラとえのきのすまし汁 フルーツ	5倍粥 及び 3倍粥	豆腐の野菜あんかけ ウィンナー オクラとえのきのすまし汁 フルーツ
25(火)	8倍粥程度	鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 キャベツともやしの味噌汁 フルーツ	5倍粥 及び 3倍粥	鶏肉とじゃがいものあげ煮 春雨サラダ キャベツともやしの味噌汁 フルーツ
26(水)	8倍粥程度	生揚げのケチャップ煮 洋風かきたま汁 フルーツ	5倍粥 及び 3倍粥	生揚げのケチャップ炒め マッシュポテト 洋風かきたま汁 フルーツ
27(木)	8倍粥程度	鶏肉と卵の親子煮 大根の味噌汁 フルーツ	5倍粥 及び 3倍粥	鶏のからあげ マカロニサラダ 大根の味噌汁 フルーツ
28(金)	8倍粥程度	豚肉とほうれん草の煮込み 貝だくさん味噌汁 フルーツ	5倍粥 及び 3倍粥	豚肉とほうれん草の炒め物 さつま揚げの煮つけ 貝だくさん味噌汁 フルーツ
29(土)	8倍粥程度	かぼちゃコロッケ わかめと豆腐の味噌汁 フルーツ	5倍粥 及び 3倍粥	かぼちゃのコロッケ 湯とおしキャベツ わかめと豆腐の味噌汁 フルーツ
31(月)	8倍粥程度	豚肉と野菜の胡麻味噌煮 わかめのすまし汁 フルーツ	5倍粥 及び 3倍粥	豚肉の胡麻みそ焼肉 粉ふきいも わかめのすまし汁 フルーツ

【食欲の秋】

四季の中で、秋が、最も食欲の増進する季節であると言われています。
秋の食材を多く取り入れ、夏の暑さで落ちた体力を回復させましょう！

※ 魚調理の日は仕入れの状況により献立を決めさせていただきます。

