

# 2021年 10月 離乳食献立表

	朝 おやつ	昼食				おやつ			
		5~6ヶ月頃 初期	7~8ヶ月頃 中期	9~11ヶ月頃 後期	12~18ヶ月頃 完了期	使われる食品	9~11ヶ月頃 後期	12~18ヶ月頃 完了期	使われる食品
1 (金)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	3~5倍粥	軟飯~ご飯	米	食パン	食パン	食パン
		プロックリーの ペースト	ミートローフつぶし	ミートローフ粗つぶし	ミートローフ	鶏ひき肉、人参、トマトピューレ (コンソメ、 鶏ひき肉、ミックスベジタブル、油)	スープ	スープ	プロックリー コンソメ
		野菜スープ	プロックリーサラダきざみ	プロックリーサラダ粗きざみ	プロックリーサラダ	プロックリー、レタス、りんご (コン、酢、砂糖)			
			オニオンスープ	オニオンスープ	オニオンスープ	玉ねぎ豆乳 (コンソメ)			
2 (土)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	温麺きざみ	温麺粗きざみ	温麺	白菜、人参、玉ねぎ、素麺、だし 鶏肉 (醤油)	ゆかり おにぎり	ゆかり おにぎり	米、ゆかり
		かぼちゃの ペースト	かぼちゃの甘煮つぶし	かぼちゃの甘煮粗つぶし	かぼちゃの甘煮	かぼちゃ、だし (醤油、砂糖)	味噌汁	味噌汁	人参、味噌
		野菜スープ	スープ	スープ	スープ	チンゲン菜 (コンソメ)			
4 (月)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	3~5倍粥	軟飯~ご飯	米	きな粉 おにぎり	きな粉 おにぎり	米、きな粉、砂糖
		しらすの ペースト	田舎風煮つぶし	田舎風煮粗つぶし	田舎風煮	人参、いんげん、じゃが芋、鶏肉、だし (凍り豆腐、しめじ、砂糖、醤油)	かぼちゃの 茶巾	かぼちゃの 茶巾	かぼちゃ
		野菜スープ	きゅうりの和え物きざみ	きゅうりの和え物粗きざみ	きゅうりの和え物	きゅうり、しらす (酢、砂糖、醤油、わかめ)			
			野菜スープ	味噌汁	味噌汁	キャベツ、だし (味噌)			
5 (火)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	3~5倍粥	軟飯~ご飯	米	バナナ	バナナ	バナナ
		きゅうりの ペースト	野菜炒めつぶし	野菜炒め粗つぶし	野菜炒めカレー風味	人参、ピーマン、玉ねぎ、鶏ひき肉 (コンソメ、鶏ひき肉) <カレー粉>	スープ	スープ	星芋、コンソメ
		野菜スープ	スパゲティサラダきざみ	スパゲティサラダ粗きざみ	スパゲティサラダ	スパゲティ、人参、きゅうり (コン、砂糖、酢)			
			バナナ	柿	柿	バナナ (柿)			
6 (水)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	3~5倍粥	軟飯~ご飯	米	しらす おにぎり	しらす おにぎり	米、しらす、醤油
		豆腐の ペースト	かれいの煮つけつぶし	ぶりの照り焼き粗つぶし	ぶりの照り焼き	かれい、だし (ぶり、砂糖、醤油)	味噌汁	味噌汁	わかめ、味噌
		野菜スープ	青菜の和え物きざみ	青菜の和え物粗きざみ	青菜の和え物	小松菜、人参、だし (もやし、醤油)			
			スープ	味噌汁	味噌汁	豆腐、だし (なめこ、味噌)			
7 (木)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	3~5倍粥	軟飯~ご飯	米	りんご煮	りんご煮	りんご
		さつまいもの ペースト	鶏肉のかぼちゃあんかけつぶし	鶏肉のかぼちゃあんかけ粗つぶし	鶏肉のかぼちゃあんかけ	鶏肉、かぼちゃ、だし、片栗粉	リゾット	リゾット	米、プロックリー コンソメ
		野菜スープ	小魚サラダきざみ	小魚サラダ粗きざみ	小魚サラダ	きゅうり、キャベツ、しらす (わかめ、酢、砂糖、醤油)			
			野菜スープ	味噌汁	味噌汁	玉ねぎ、さつまいも、だし (味噌)			
8 (金)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	にゅうめんきざみ	にゅうめん粗きざみ	にゅうめん	素麺、人参、玉ねぎ、キャベツ 鶏肉、だし (醤油、砂糖)	おかか おにぎり	おかか おにぎり	米、素麺、醤油
		ほうれん草の ペースト	ほうれん草のおひたしきざみ	もやしのナムル粗きざみ	もやしのナムル	ほうれん草、だし (もやし、醤油、酢)	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい
		野菜スープ	オニオンスープ	オニオンスープ	オニオンスープ	玉ねぎ (コン、コンソメ)			
9 (土)	<b>運動会</b>								
11 (月)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	3~5倍粥	軟飯~ご飯	米	焼き芋	焼き芋	さつまいも
		白菜の ペースト	鶏肉のだし煮つぶし	マーマレード焼き粗つぶし	マーマレード焼き	鶏肉、だし (マーマレード、醤油)	スープ	スープ	ほうれん草 コンソメ
		野菜スープ	人参サラダきざみ	れんこんサラダ粗きざみ	れんこんサラダ	人参、きゅうり (れんこん、砂糖、酢)			
			野菜スープ	味噌汁	味噌汁	白菜、じゃが芋、だし (味噌)			
12 (火)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	パン粥	食パン	食パン	食パン	人参ご飯	人参ご飯	米、だし、人参
		バナナの ペースト	鶏肉のトマト煮つぶし	鶏肉のトマト煮粗つぶし	鶏肉のトマト煮	鶏肉、玉ねぎ、人参、トマト、 カリフラワー (コンソメ、砂糖)	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト
		野菜スープ	かぼちゃサラダきざみ	かぼちゃサラダ粗きざみ	かぼちゃサラダ	かぼちゃ、きゅうり、人参 レタス (砂糖、酢)			
			バナナ	バナナ	バナナ	バナナ			
13 (水)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	3~5倍粥	軟飯~ご飯	米	青のり おにぎり	青のり おにぎり	米、青のり、 塩
		かぶの ペースト	鮭のポテトあんかけつぶし	鮭のポテトあんかけ粗つぶし	鮭のポテトあんかけ	鮭、じゃが芋、だし (コンソメ)	ブルーベリー	ブルーベリー	ブルーベリー
		野菜スープ	和風フレンチサラダきざみ	和風フレンチサラダ粗きざみ	和風フレンチサラダ	レタス、トマト、きゅうり (コン、酢、砂糖、醤油)			
			野菜スープ	味噌汁	味噌汁	かぶ、だし (味噌)			
14 (木)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	3~5倍粥	軟飯~ご飯	米	温麺	温麺	素麺、だし、 長ねぎ
		トマトの ペースト	ささみの野菜あんかけつぶし	豚肉のささみあんかけ粗つぶし	豚肉の野菜あんかけ	ささみ、人参、玉ねぎ、だし 片栗粉 (豚肉、砂糖、醤油)	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい
		野菜スープ	トマトサラダきざみ	ひじきサラダ粗きざみ	ひじきサラダ	トマト、きゅうり (ひじき、酢、砂糖、醤油)			
			野菜スープ	味噌汁	味噌汁	じゃが芋、だし (味噌、 星芋、万能ねぎ)			
15 (金)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	3~5倍粥	軟飯~ご飯	米	わかめ おにぎり	わかめ おにぎり	米、わかめ、 だし
		玉ねぎの ペースト	鶏肉のクリーム煮つぶし	鶏肉のクリーム煮粗つぶし	鶏肉のクリーム煮	プロックリー、人参、玉ねぎ、 鶏肉、豆乳 (コンソメ)	味噌汁	味噌汁	鮭、味噌
		野菜スープ	フルーツサラダきざみ	フルーツサラダ粗きざみ	フルーツサラダ	キャベツ、きゅうり、りんご (酢、砂糖)			
			ほうれん草スープ	ほうれん草スープ	ほうれん草スープ	ほうれん草、玉ねぎ (コンソメ)			

※使用する食材の欄に目を通して頂き、お子様が口にしたい事のないものが含まれている場合は、給食提供日までにご家庭で試してみてください。  
試すことが出来ずに、ご心配な時は声をかけてください。  
( )内は後期より、< >内は完了期のみ使用する食材です。

きらら保育園

朝 おやつ	昼食					おやつ		
	5~6ヶ月頃 初期	7~8ヶ月頃 中期	9~11ヶ月頃 後期	12~18ヶ月頃 完了期	使われる食品	9~11ヶ月頃 後期	12~18ヶ月頃 完了期	使われる食品
16 (土) 赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	3~5倍粥	軟飯~ご飯	米	バナナ	バナナ	バナナ
	しらすの ペースト	鶏肉のみぞれ煮つぶし	鶏肉のみぞれ煮粗つぶし	鶏肉のみぞれ煮	鶏肉、大根、いんげん、だし (醤油、砂糖、醤油)	豆乳 ヨーグルト	豆乳 ヨーグルト	豆乳 ヨーグルト
	野菜スープ	鉄骨サラダきざみ	鉄骨サラダ粗きざみ	鉄骨サラダ	しらす、きゅうり、人参 ほうれん草 (ひじき、醤油、酢)			
		納豆汁	納豆汁	納豆汁	ひきわり納豆 だし (味噌)			
18 (月) 赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	3~5倍粥	軟飯~ご飯	米	スープ	スープ	わかめ、コンソメ
	りんごの ペースト	なすのそぼろあんかけつぶし	なすのそぼろあんかけ粗つぶし	なすのそぼろあんかけ	なす、人参、玉ねぎ、鶏ひき肉 だし、片栗粉 (豚ひき肉)	人参無しパン	人参無しパン	人参ジュース、米粉 のケーキミックス、 ベーキングパウダー
	野菜スープ	コールスローサラダきざみ	コールスローサラダ粗きざみ	コールスローサラダ	キャベツ、トマト (コン、砂糖、酢)			
		りんご	りんご	りんご	りんご			
19 (火) 赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	3~5倍粥	軟飯~ご飯	米	柿	柿	柿
	じゃが芋の ペースト	肉じゃが煮つぶし	肉じゃが煮粗つぶし	肉じゃが煮	玉ねぎ、じゃが芋、人参、ささみ、だし (豚肉、砂糖、醤油)	塩おにぎり	塩おにぎり	米塩
	野菜スープ	きゅうりのサラダきざみ	切干大根のサラダ粗きざみ	切干大根のサラダ	きゅうり、人参 (切干大根 砂糖、酢、醤油)			
		スープ	味噌汁	味噌汁	鮎だし (わかめ、味噌)			
20 (水) 赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	3~5倍粥	軟飯~ご飯	米	ゆかり おにぎり	ゆかり おにぎり	米ゆかり
	小松菜の ペースト	ひらめの煮つけつぶし	さんまの蒲焼粗つぶし	さんまの蒲焼	ひらめだし (さんま、小松菜、砂糖、醤油)	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい
	野菜スープ	なめたけ和えきざみ	なめたけ和え粗きざみ	なめたけ和え	白菜、小松菜、人参 (醤油)			
		野菜スープ	具だくさん味噌汁	具だくさん味噌汁	人参、大根、だし (里芋 長ねぎ、ごぼう、味噌)			
21 (木) 赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	和風スパゲティきざみ	和風スパゲティ粗きざみ	和風スパゲティ	スパゲティ、玉ねぎ、しらす、だし 片栗粉 (しめじ、エリンギ)	ひじきご飯	ひじきご飯	米だしひじき
	ブロッコリーの ペースト	レタスのサラダきざみ	コーンサラダ粗きざみ	コーンサラダ	レタス、りんご、ブロッコリー (コン、クリームコーン)	ブルー	ブルー	ブルー
	野菜スープ	オニオンスープ	オニオンスープ	オニオンスープ	玉ねぎ (コンソメ)			
22 (金) 赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	3~5倍粥	軟飯~ご飯	米	バナナ	バナナ	バナナ
	豆腐の ペースト	鶏肉の野菜あんかけつぶし	鶏肉の野菜あんかけ粗つぶし	鶏肉の野菜あんかけ	玉ねぎ、人参、鶏肉、だし、片栗粉 (砂糖、醤油)	カップケーキ	カップケーキ	米粉のケーキミックス、 豆乳、ベーキング パウダー
	野菜スープ	白和えきざみ	白和え粗きざみ	白和え	人参、ほうれん草、豆腐 (ひじき、醤油、砂糖)			
		野菜スープ	味噌汁	味噌汁	大根、だし (長ねぎ、味噌)			
23 (土) 赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	煮込みうどんきざみ	焼きうどん粗きざみ	焼きうどん	人参、ピーマン、玉ねぎ、キャベツ うどん、だし (豚肉、醤油)	菜めし おにぎり	菜めし おにぎり	米菜めしの葉
	おぐらの ペースト	きゅうりスティック	きゅうりの酢の物粗きざみ	きゅうりの酢の物	きゅうり (わかめ 砂糖、醤油、酢)	味噌汁	味噌汁	人参味噌
	野菜スープ	おぐらのスープ	おぐらのスープ	おぐらのスープ	人参、玉ねぎ、おぐら (コンソメ)			
25 (月) 赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	3~5倍粥	軟飯~ご飯	米	ふかし芋	ふかし芋	さつま芋
	じゃが芋の ペースト	豆腐の含め煮つぶし	豆腐の含め煮粗つぶし	豆腐の含め煮	豆腐、人参、じゃが芋、玉ねぎ、だし 鶏ひき肉、片栗粉 (砂糖、醤油)	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト
	野菜スープ	トマトサラダきざみ	トマトの酢の物粗きざみ	トマトの酢の物	きゅうり、キャベツ、トマト (ツナ、砂糖、醤油、酢)			
		野菜スープ	味噌汁	味噌汁	もやし、だし (なめこ、味噌)			
26 (火) 赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	3~5倍粥	軟飯~ご飯	米	食パン	食パン	食パン
	キャベツの ペースト	ポトフ煮つぶし	きのこポトフ粗つぶし	きのこポトフ	じゃが芋、人参、玉ねぎ、鶏肉 (豚肉、しめじ、コンソメ)	スープ	スープ	しらす、コンソメ
	野菜スープ	キャベツのサラダきざみ	キャベツのサラダ粗きざみ	ラデュッシュサラダ	きゅうり、レタス、キャベツ (砂糖、酢、ラデュッシュ)			
		バナナ	バナナ	バナナ	バナナ			
27 (水) 赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	3~5倍粥	軟飯~ご飯	米	鮭おにぎり	鮭おにぎり	米鮭フレーク
	ほうれん草の ペースト	かれのい煮つけつぶし	さばの味噌煮粗つぶし	さばの味噌煮	かれい、だし (さば、味噌、砂糖)	ブルー	ブルー	ブルー
	野菜スープ	人参の甘煮	人参の甘煮	きんぴらごぼう	人参、だし (砂糖、醤油) <ごぼう、れんこん>			
		清汁	清汁	清汁	ほうれん草、だし (醤油)			
28 (木) 赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	3~5倍粥	軟飯~ご飯	米	焼きりんご	焼きりんご	りんご、砂糖
	さつま芋の ペースト	鶏肉と野菜のうま煮つぶし	レバーと野菜のうま煮粗つぶし	レバーと野菜のうま煮	鶏肉、人参、さつま芋、だし (レバー、醤油、砂糖)	マッシュ ポテト	マッシュ ポテト	じゃが芋、塩
	野菜スープ	納豆和えきざみ	納豆和え粗きざみ	納豆和え	ほうれん草、白菜 ひきわり納豆 (醤油)			
		野菜スープ	味噌汁	味噌汁	玉ねぎ、だし (わかめ、味噌)			
29 (金) 赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	和風雑炊	和風雑炊	和風雑炊	米、小松菜、人参、大根、鶏肉、だし	ツナおにぎり	ツナおにぎり	米、ツナ、塩
	バナナの ペースト	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい
	野菜スープ	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト			
30 (土) 赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	3~5倍粥	軟飯~ご飯	米	ポテト	ポテト	じゃが芋、塩
	かぼちゃの ペースト	いそべ肉団子	いそべ肉団子	いそべ肉団子	鶏ひき肉、薄のり、片栗粉、だし	スープ	スープ	玉ねぎ、コンソメ
	野菜スープ	おかかかえ	おかかかえ	おかかかえ	キャベツ、きゅうり、昆布			
		野菜スープ	味噌汁	味噌汁	人参、かぼちゃ、だし (味噌)			