

10 月 離 乳 食 予 定 表　　松寺こども園

日	曜	中期(7～8ヶ月) 舌でつぶせる固さ　全粥	後期(9か月～11か月) 歯ぐきで潰せる固さ　全粥～軟飯
1	木	おかゆ　野菜スープ　煮野菜(人参　玉ねぎ) 煮豆腐	軟飯　ハンバーグ(豚ひき肉　米粉パン粉)　和え物(キャベツ　人参　シーチキン)　　味噌汁(人参　玉ねぎ　豆腐)
2	金	おかゆ　野菜スープ　煮野菜(人参　ブロッコリー) 煮魚	軟飯　豆腐ステーキ(木綿豆腐)　サラダ(ブロッコリー　シーチキン　人参　マヨドレ)　味噌汁(さつまいも　人参　玉ねぎ)
3	土	キャロットがゆ　野菜スープ	キャロットがゆ　野菜スープ
5	月	おかゆ　野菜スープ　煮野菜(人参　さつまいも) 煮豆腐	軟飯　魚のマヨドレ焼き(カラスカレイ　マヨドレ)　和え物(こまつな　もやし　人参　シーチキン)　味噌汁(玉ねぎ　大根　さつまいも)
6	火	おかゆ　野菜スープ　煮野菜(人参　大根) 煮魚	軟飯　ミートボール煮(鶏ひき肉　米粉パン粉)　ほうれんそうソテー(ほうれんそう　人参　シーチキン　玉ねぎ)　味噌汁(玉ねぎ　大根　人参)
7	水	おかゆ　野菜スープ　煮野菜(人参　玉ねぎ) 高野豆腐のすりおろし煮	軟飯　炒り豆腐(木綿豆腐　人参　玉ねぎ　豚ひき肉)　南瓜の甘煮(南瓜　人参)　　味噌汁(人参　玉ねぎ　おつゆ麸)
8	木	おかゆ　野菜スープ　煮野菜(人参　玉ねぎ) 煮豆腐	軟飯　煮豆腐　ブロッコリーサラダ(ブロッコリー　人参　シーチキン　マヨドレ)　　スープ(もやし　人参　玉ねぎ)
9	金	おかゆ　野菜スープ　煮野菜(人参　じゃがいも) 煮魚	軟飯　ハンバーグ(鶏ひき肉　米粉パン粉)　マカロニサラダ(マカロニ　人参　胡瓜　カッテージチーズ　マヨドレ)　味噌汁(人参　玉ねぎ　じゃがいも)
10	土	おかゆ　野菜スープ　煮野菜(人参　キャベツ) 煮魚	軟飯　煮魚(カラスカレイ)　炒め煮(キャベツ　人参　鶏ひき肉)　味噌汁(人参　玉ねぎ　おつゆ麸)
13	火	おかゆ　野菜スープ　煮野菜(人参　白菜) 煮豆腐	軟飯　魚の照り焼き(カラスカレイ)　ビーフン炒め(ビーフン　玉ねぎ　人参　豚ひき肉)　味噌汁(白菜　人参　玉ねぎ)
14	水	おかゆ　野菜スープ　煮野菜(人参　さつまいも) 高野豆腐すりおろし煮	軟飯　豆腐のケチャップ煮(木綿豆腐　玉ねぎ　人参　)　パスタサラダ(米粉パスタ　人参　シーチキン　さつまいも　マヨドレ)　スープ(わかめ　人参　玉ねぎ)
15	木	おかゆ　野菜スープ　煮野菜(人参　玉ねぎ) 煮豆腐	軟飯　ハンバーグ(豚ひき肉　米粉パン粉)　和え物(キャベツ　人参　シーチキン)　　味噌汁(人参　玉ねぎ　豆腐)
16	金	おかゆ　野菜スープ　煮野菜(人参　ブロッコリー) 煮魚	軟飯　豆腐ステーキ(木綿豆腐)　サラダ(ブロッコリー　シーチキン　人参　マヨドレ)　味噌汁(さつまいも　人参　玉ねぎ)
17	土	おかゆ　野菜スープ　煮野菜(人参　玉ねぎ) 煮魚	軟飯　煮魚(カラスカレイ)　炒め煮(春雨　玉ねぎ　人参　鶏ひき肉)　味噌汁(人参　玉ねぎ　おつゆ麸)
19	月	おかゆ　野菜スープ　煮野菜(人参　さつまいも) 煮豆腐	軟飯　魚のマヨドレ焼き(カラスカレイ　マヨドレ)　和え物(こまつな　もやし　人参　シーチキン)　味噌汁(玉ねぎ　大根　さつまいも)
20	火	おかゆ　野菜スープ　煮野菜(人参　大根) 煮魚	軟飯　ミートボール煮(鶏ひき肉　米粉パン粉)　ほうれんそうソテー(ほうれんそう　人参　シーチキン　玉ねぎ)　味噌汁(玉ねぎ　大根　人参)
21	水	おかゆ　野菜スープ　煮野菜(人参　玉ねぎ) 高野豆腐のすりおろし煮	軟飯　炒り豆腐(木綿豆腐　人参　玉ねぎ　豚ひき肉)　南瓜の甘煮(南瓜　人参)　　味噌汁(人参　玉ねぎ　おつゆ麸)
22	木	おかゆ　野菜スープ　煮野菜(人参　玉ねぎ) 煮豆腐	軟飯　煮豆腐　ブロッコリーサラダ(ブロッコリー　人参　シーチキン　マヨドレ)　　スープ(もやし　人参　玉ねぎ)
23	金	おかゆ　野菜スープ　煮野菜(人参　じゃがいも) 煮魚	軟飯　ハンバーグ(鶏ひき肉　米粉パン粉)　マカロニサラダ(マカロニ　人参　胡瓜　カッテージチーズ　マヨドレ)　味噌汁(人参　玉ねぎ　じゃがいも)
24	土	おかゆ　野菜スープ　煮野菜(人参　じゃがいも) 煮魚	軟飯　ツナじゃが(じゃがいも　人参　玉ねぎ　シーチキン)　魚のゆかり焼き(カラスカレイ　ゆかり粉)　味噌汁(人参　玉ねぎ　おつゆ麸)
26	月	おかゆ　野菜スープ　煮野菜(人参　白菜) 煮豆腐	軟飯　魚の照り焼き(カラスカレイ)　ビーフン炒め(ビーフン　玉ねぎ　人参　豚ひき肉)　味噌汁(白菜　人参　玉ねぎ)
27	火	おかゆ　野菜スープ　煮野菜(人参　さつまいも) 高野豆腐すりおろし煮	軟飯　豆腐のケチャップ煮(木綿豆腐　玉ねぎ　人参　)　パスタサラダ(米粉パスタ　人参　シーチキン　さつまいも　マヨドレ)　スープ(わかめ　人参　玉ねぎ)
28	水	おかゆ　野菜スープ　煮野菜(人参　玉ねぎ) 煮魚	軟飯　ミートボール煮(ぶたひき肉　米粉パン粉)　煮物(人参　キャベツ　シーチキン)　味噌汁(人参　玉ねぎ　おつゆ麸)
29	木	おかゆ　野菜スープ　煮野菜(人参　じゃがいも) 煮豆腐	軟飯　豆腐のゆかり焼き(木綿豆腐　ゆかり粉)　サラダ(じゃがいも　人参　サラダチーズ　マヨドレ)　味噌汁(もやし　人参　おつゆ麸)
30	金	おかゆ　野菜スープ　煮野菜(人参　南瓜) 煮魚	軟飯　ハンバーグ(豚ひき肉　米粉パン粉)　南瓜サラダ(南瓜　人参　胡瓜　シーチキン　マヨドレ)　スープ(大根　人参　玉ねぎ)
31	土	おかゆ　野菜スープ　煮野菜(人参　玉ねぎ) 煮魚	軟飯　魚の塩焼き(カラスカレイ)　煮物(人参　玉ねぎ　鶏ひき肉)　味噌汁(玉ねぎ　人参　おつゆ麸)



※おやつは1歳からになります。0歳児は離乳食の進行具合や食事内容を検討しながら、おやつの内容を決めていきますので献立予定表の限りではありません。また材料の都合により献立内容を変更することがあります。
※マヨドレは大豆から作られたマヨネーズタイプのドレッシングです。 卵不使用です。魚はカラスカレイを使用しています

