

10月離乳食献立表

令和8年10月1日発行
別府つくし保育園
つばみ組

	月	火	水	木	金	土		
				1	2	3		
中期				・全粥 ・豆腐とじゃがいもの煮物 ・大根の煮物 ・清汁	・全粥 ・大根と玉ねぎの炒り煮 ・さつま芋の甘煮 ・清汁	・全粥 ・鶏と玉葱の炒り煮 ・人参の和え物 ・清汁		
後期				・軟飯 ・豆腐とじゃがいもの煮物 ・大根の煮物 ・清汁	・軟飯 ・大根と玉ねぎの炒り煮 ・さつま芋の甘煮 ・清汁	・軟飯 ・鶏と玉葱の炒り煮 ・人参の和え物 ・清汁		
10時のおやつ				・粉ふきいも	・スティックさやうり	・離乳食用お菓子		
3時のおやつ				・うどん	・粉ふき芋	・しらす粥		
	5	6	7	8	9	10		
中期	・全粥 ・ツナとさつま芋の炒り煮 ・人参の白和え ・清汁	・全粥 ・鶏肉とキャベツの炒り煮 ・豆腐の和え物 ・清汁	・全粥 ・白身魚とさつま芋の煮物 ・ブロッコリーの和え物 ・清汁	・全粥 ・白身魚とじゃが芋の煮物 ・キャベツの和え物 ・清汁	・パン粥 ・白身魚とキャベツの炒り煮 ・じゃがいもの煮物 ・清汁	・パン粥 ・白身魚と玉葱の炒り煮 ・人参の白和え ・清汁		
後期	・軟飯 ・ツナとさつま芋の炒り煮 ・人参の白和え ・清汁	・軟飯 ・鶏肉とキャベツの炒り煮 ・豆腐の和え物 ・清汁	・軟飯 ・白身魚とさつま芋の煮物 ・ブロッコリーの和え物 ・清汁	・軟飯 ・白身魚とじゃが芋の煮物 ・キャベツの和え物 ・清汁	・パン粥 ・白身魚とキャベツの炒り煮 ・じゃがいもの煮物 ・清汁	・パン粥 ・白身魚と玉葱の炒り煮 ・人参の白和え ・清汁		
10時のおやつ	・白粥	・バナナ	・さつま芋スティック	・スティック大根	・スティック人参	・離乳食用お菓子		
3時のおやつ	・さつま芋のおやき	・ほうれん草のおやき	・お麩レンチトースト	・ふかし芋	・野菜粥	・お麩のきな粉和え		
	12	13	14	15	16	17		
中期				・全粥 ・白身魚と玉葱の炒り煮 ・かぼちゃの和え物 ・清汁	・全粥 ・白身魚と大根の煮物 ・かぼちゃの和え物 ・清汁	・全粥 ・白身魚とじゃがいもの煮物 ・ほうれん草と人参の和え物 ・清汁		
後期				・軟飯 ・玉葱と人参のそぼろ煮 ・ほうれん草の白和え ・清汁	・軟飯 ・白身魚と玉葱の炒り煮 ・ほうれん草の和え物 ・清汁	・軟飯 ・白身魚と大根の煮物 ・かぼちゃの和え物 ・清汁	・軟飯 ・白身魚とじゃがいもの煮物 ・ほうれん草と人参の和え物 ・清汁	
10時のおやつ				・白粥	・りんご	・粉ふき芋	・スティック大根	・離乳食用お菓子
3時のおやつ				・豆乳のおやき	・ふかし芋	・さつま芋のおやき	・人参粥	・鮭粥
	19	20	21	22	23	24		
中期	・全粥 ・ほうれん草と豆腐の炒り煮 ・じゃがいもの煮物 ・清汁	・全粥 ・鶏肉と人参の煮物 ・じゃがいもとさつま芋の煮物 ・清汁	・全粥 ・白身魚と玉葱の炒り煮 ・じゃがいもの煮物 ・清汁	・全粥 ・鶏肉とほうれん草の炒り煮 ・しらすの和え物 ・清汁	・パン粥 ・ツナと大根の煮物 ・かぼちゃの和え物 ・清汁			
後期	・軟飯 ・ほうれん草と豆腐の炒り煮 ・じゃがいもの煮物 ・清汁	・軟飯 ・鶏肉と人参の煮物 ・じゃがいもとさつま芋の煮物 ・清汁	・軟飯 ・白身魚と玉葱の炒り煮 ・じゃがいもの煮物 ・清汁	・軟飯 ・鶏肉とほうれん草の炒り煮 ・しらすの和え物 ・清汁	・パン粥 ・ツナと大根の煮物 ・かぼちゃの和え物 ・清汁			
10時のおやつ	・豆乳粥	・さつま芋スティック	・オレンジ	・スティック人参	・スティックさやうり			
3時のおやつ	・豆乳のおやき	・かぼちゃのおやき	・バナナのおやき	・じゃがいものおやき	・野菜粥			
	26	27	28	29	30	31		
中期	・全粥 ・白身魚と白菜のくた煮 ・大根の煮物 ・清汁	・全粥 ・鶏肉とブロッコリーの煮物 ・じゃがいもの煮物 ・清汁	・全粥 ・白身魚と玉葱の炒り煮 ・キャベツの和え物 ・清汁	・全粥 ・豆腐と大根の煮物 ・ほうれん草の和え物 ・清汁	・パン粥 ・ツナとじゃが芋の煮物 ・ブロッコリーの和え物 ・清汁	・全粥 ・玉葱のそぼろ煮 ・じゃがいもの煮物 ・清汁		
後期	・軟飯 ・白身魚と白菜のくた煮 ・大根の煮物 ・清汁	・軟飯 ・鶏肉とブロッコリーの煮物 ・じゃがいもの煮物 ・清汁	・軟飯 ・白身魚と玉葱の炒り煮 ・キャベツの和え物 ・清汁	・軟飯 ・豆腐と大根の煮物 ・ほうれん草の和え物 ・清汁	・パン粥 ・ツナとじゃが芋の煮物 ・ブロッコリーの和え物 ・清汁	・軟飯 ・玉葱のそぼろ煮 ・じゃがいもの煮物 ・清汁		
10時のおやつ	・しらす粥	・粉ふき芋	・バナナ	・スティック大根	・さつま芋スティック	・離乳食用お菓子		
3時のおやつ	・フルーツ和え	・さつま芋のおやき	・豆乳粥	・お麩のきな粉和え	・豆乳のおやき	・かぼちゃのおやき		