

## 令和元年10月献立表（中期・モグモグ期）

	1	2	3	4	5	
	火	水	木	金	土	
	かぼちゃ粥 そぼろのほうれん草煮 野菜スープ	パン粥 チキンとにんじんのキャベツあん 野菜スープ	あんかけ豆腐うどん しらすのレタス和え 野菜スープ	トマト粥 ほぐしカレーときゅうりの煮物 野菜スープ		
	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク		
	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>		<b>11</b>
	<b>月</b>	<b>火</b>	<b>水</b>	<b>木</b>		<b>金</b>
にんじん粥 野菜たっぷり炒り豆腐 野菜スープ	しらすうどん キャベツのそぼろあん マッシュポテト	さつまいも粥 鶏肉とかぼちゃのトマト煮 野菜スープ	秋色粥 たらのしぐれ煮 野菜スープ	大根菜粥 ささみの彩りあんかけ 野菜スープ	鶏だしにゆう麺 きゅうりのやわらかサラダ 大根とお麩の煮物	
ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	
<b>月</b>	<b>火</b>	<b>水</b>	<b>木</b>	<b>金</b>	<b>土</b>	
<b>体育の日</b>	ひじき粥 ブロッコリーのとり煮 野菜スープ	トマトパン粥 お肉とレタスのきざみあん 野菜スープ	にんじん粥 鮭と秋野菜のひじき煮 野菜スープ	7倍粥 豆腐のそぼろあんかけ 野菜スープ	ひすいうどん 大根と鶏肉の含め煮 ホットアップルサラダ	
ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	
<b>月</b>	<b>火</b>	<b>水</b>	<b>木</b>	<b>金</b>	<b>土</b>	
トマト粥 キャベツと鶏肉のみぞれ煮 野菜スープ	<b>即位礼正の日</b>	7倍粥 じゃがいもとキャベツの煮物 野菜スープ	キャベツ粥 秋鮭のかぶら蒸し 野菜スープ	ブロッコリー粥 鶏肉の三色煮 野菜スープ	野菜たっぷりうどん ささみとほうれん草の和え物 りんごとさつまいもの煮物	
ミルク		ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<div style="text-align: center;">●ひとことメッセージ●</div> <p>離乳食に慣れてくると、食事に飽きてしまったり、食べなくなってしまうことがあるかもしれません。 食材に変化をつけると食べるきっかけになることもあります。たんぱく源は鶏肉や魚だけでなく、豆腐や納豆、油抜きしたツナやお麩が使いやすい食材です。 無理なく、ゆったりとした気持ちで進めていきましょう。</p>		
<b>月</b>	<b>火</b>	<b>水</b>	<b>木</b>			
キャベツ粥 たらとトマトの煮物 野菜スープ	りんご粥 鶏肉の二色あんかけ 野菜スープ	たまご粥 ささみのほうれん草のうま煮 野菜スープ	ハロウィンパンブキンリゾット 豆腐とそぼろの煮物 野菜スープ			
ミルク	ミルク	ミルク	ミルク			

※ 食材チェック表により、個別対応する場合があります。

※ 発達や食行動にあわせて調理方法を変えていきます。

からまつ保育園

## 令和元年10月献立表（後期・カミカミ期）

	1	2	3	4	5	
	火	水	木	金	土	
	かぼちゃ粥 肉団子の甘辛煮 ほうれん草と大根の和え物 赤ちゃん味噌汁	スティックパン チキンとにんじんのクリーム煮 キャベツのフレンチサラダ 野菜スープ	あんかけ豆腐うどん しらすとレタスのサラダ 野菜スープ	トマト粥 カレーのチーズ焼き 野菜スティック 豆乳チャウダー		
	りんご蒸しパン ミルク	野菜雑炊 ミルク	さつまいもきなこ団子 ミルク	卵トースト ミルク		
	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>		<b>11</b>
	<b>月</b>	<b>火</b>	<b>水</b>	<b>木</b>		<b>金</b>
	にんじん粥 擬製豆腐 わかめときゅうりの和え物 赤ちゃん味噌汁	しらすうどん キャベツのふんわり肉団子 チーズ入りマッシュポテト	さつまいも粥 鶏肉のトマトソテー 秋の味覚のヨーグルト和え 野菜スープ	秋色粥 たらの味噌煮 やわらか茶碗蒸し 赤ちゃんすまし汁		大根菜粥 鶏の照り煮 秋の味覚の白和え 赤ちゃん味噌汁
スイートポテト ミルク	米粉マフィン ミルク	にゅう麺 ミルク	お麩ラスク ミルク	豆乳プリン ミルク	赤ちゃんパンケーキ ミルク	
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	
<b>月</b>	<b>火</b>	<b>水</b>	<b>木</b>	<b>金</b>	<b>土</b>	
<b>体育の日</b>	ひじき粥 納豆つくね トマトとブロッコリーのサラダ 赤ちゃん芋煮	チーズトースト お肉とレタスの重ね蒸し スティック野菜 豆腐ソース 野菜スープ	にんじん粥 鮭と秋野菜のちゃんちゃん焼き ひじきの煮物 赤ちゃんすまし汁	5倍粥 豆腐のそぼろあんかけ ほうれん草とえびの炒め物 野菜スープ	わかめうどん 大根と鶏肉の味噌炒め ホットアップルサラダ	
	キャベツたっぷりおやき ミルク	ころころおにぎり ミルク	きのこのクリームマカロニ ミルク	りんごのミルク煮 ミルク	パンキッシュ ミルク	
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	
<b>月</b>	<b>火</b>	<b>水</b>	<b>木</b>	<b>金</b>	<b>土</b>	
トマト粥 秋のコロッケ風おやき 千切りキャベツサラダ 赤ちゃん味噌汁	<b>即位礼正の日</b>	5倍粥 ほくほく肉じゃが 大根とキャベツのサラダ 赤ちゃん味噌汁	きのこ粥 秋鮭のクリームグラタン ハムとかぶのマリネ風サラダ 野菜スープ	ブロッコリー粥 鶏肉のパン粉焼き ジャーマンポテト 野菜スープ	野菜たっぷりうどん さきみとほうれん草の納豆和え りんごとさつまいもの甘煮	
かぼちゃ蒸しパン ミルク		焼きいも ミルク	手作りベビークッキー ミルク	シュガートースト ミルク	お麩ピザ ミルク	
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid orange; border-radius: 10px; padding: 2px;"> <b>お誕生会</b> </div> <div style="border: 1px solid orange; border-radius: 10px; padding: 2px;"> <b>ハロウィンメニュー</b> </div> </div> <p style="text-align: center; margin-top: 5px;">●ひとことメッセージ●</p> <p>後期食はしっかりとカミカミできるものをメニューに加えましょう。ゆっくり食べられるため、満足感が得られ、早食いの防止にも繋がります。柔らかく茹でた野菜や、スティック状に切って軽くトーストしたパンなどがおすすめです。まる飲みをしてしまっている時は「もぐもぐしようね」と声を掛けつつ、焦らず様子を見て進めていきましょう。</p>		
<b>月</b>	<b>火</b>	<b>水</b>	<b>木</b>			
キャベツ粥 たらとにんじんの煮物 トマトのチーズサラダ 赤ちゃんすまし汁	りんご粥 そぼろの三色煮 ブロッコリーのおかか和え 豆腐のスープ	たまご粥 赤ちゃん炒り鶏 ほうれん草の二色和え 赤ちゃん味噌汁	ハロウィンパンブキンリゾット 豆腐入りおぼけミートボール きゅうりとにんじんのソテー 野菜スープ			
じゃがいももち ミルク	フレンチトースト ミルク	やわらかプリン ミルク	お麩のカナッペ ミルク			

※ 食材チェック表により、個別対応する場合があります。

※ 発達や食行動にあわせて調理方法を変えていきます。

からまつ保育園

## 令和元年10月献立表（完了期・パクパク期）

	1	2	3	4	5		
	火	水	木	金	土		
	軟飯 豚肉の甘辛煮 ほうれん草と大根のごま和え かぼちゃの味噌汁 オレンジ寒天 りんご蒸しパン 麦茶	スティックパン チキンとにんじんのクリーム煮 キャベツのフレンチサラダ 小松菜のスープ ヨーグルト 野菜雑炊 麦茶	あんかけ焼きそば しらすと豆腐のサラダ 中華風卵スープ みかん さつまいもきなこ団子 麦茶	トマト粥 えびのチーズ焼き 野菜スティック 豆乳チャウダー 赤ちゃんりんご寒天 卵トースト 麦茶			
	7	8	9	10		11	
	月	火	水	木		金	
	にんじん粥 擬製豆腐 わかめときゅうりの酢の物 たっぷり野菜味噌汁 みかん スイートポテト 麦茶	しらすラーメン キャベツのふんわり肉団子 チーズ入りマッシュポテト 赤ちゃんりんご寒天 米粉マフィン 麦茶	さつまいも粥 豚肉のトマトソテー 秋の味覚たっぷりサラダ オニオンスープ ヨーグルト にゅう麵 麦茶	秋色粥 さばの味噌煮 やわらか茶碗蒸し わかめのすまし汁 赤ちゃんみかん寒天 お麩ラスク 麦茶		大根菜粥 鶏の照り焼き 秋の味覚の白和え かぶの味噌汁 りんご 豆乳プリン 麦茶	鶏としめじのスパゲティ ごぼうのやわらかサラダ 大根のスープ グレープ寒天 赤ちゃんパンケーキ 麦茶
	14	15	16	17		18	
	月	火	水	木		金	
<b>体育の日</b>	ひじき粥 納豆つくね トマトとブロッコリーのサラダ 赤ちゃん芋煮 ヨーグルト	チーズトースト お肉とレタスの重ね蒸し スティック野菜 豆腐ソース ポクポクポトフ グレープ寒天	にんじん粥 鮭と秋野菜のちゃんちゃん焼き ひじきの煮物 ほうれん草と麩のすまし汁 りんご	軟飯 豆腐のそぼろあんかけ ほうれん草とえびの炒め物 春雨スープ みかん	わかめうどん 厚揚げと鶏肉の味噌炒め 赤ちゃんりんご寒天		
	キャベツたっぷりおやき 麦茶	ころころおにぎり 麦茶	きのこのクリームマカロニ 麦茶	りんごのミルク煮 麦茶	パンキッシュ 麦茶		
	21	22	23	24	25		
月	火	水	木	金			
トマト粥 秋のコロッケ風おやき 千切りキャベツサラダ 根菜の味噌汁 梨 かぼちゃ蒸しパン 麦茶	<b>即位礼正の日</b>	軟飯 ほくほく肉じゃが 大根とキャベツのサラダ 厚揚げの味噌汁 ヨーグルト 焼きいも 麦茶	きのこ粥 秋鮭のクリームグラタン ハムとかぶのマリネ風サラダ キャベツスープ 10月のバースディケーキ 手作りベビークッキー 麦茶	ブロッコリー粥 鶏肉のパン粉焼き ジャーマンポテト 野菜スープ みかん シュガートースト 麦茶	野菜たっぷりラーメン さきみとほうれん草の納豆和え りんご お麩ピザ 麦茶		
28		29	30	31			
月		火	水	木			
キャベツ粥 たらとにんじんの煮物 トマトのチーズサラダ はんぺんのすまし汁 ヨーグルト じゃがいももち 麦茶	軟飯 そぼろの三色煮 ブロッコリーのおかか和え 豆腐のスープ りんご フレンチトースト 麦茶	たまご粥 赤ちゃん炒り鶏 ほうれん草のごま和え 大根と麩の味噌汁 みかん やわらかプリン 麦茶	ハロウィンパンブキンリゾット 豆腐入りおぼけミートボール きゅうりとにんじんのソテー 野菜スープ ハロウィンゼリー お麩のカナッペ 麦茶	<p style="text-align: center;">●ひとことメッセージ●</p> <p>赤ちゃんはまだ胃が小さく、1食で食べられる量に限りがあるため、おやつ(補食)で栄養や量を補う必要があります。市販のお菓子は時々お楽しみとして、野菜で作った蒸しパンやおやき、おにぎりなど手作りのおやつを取り入れてみてはいかがでしょうか。ミルクを卒業すると水分が不足しがちになりますので、麦茶や白湯でこまめな水分補給をしましょう。</p>			

※ 食材チェック表により、個別対応する場合があります。  
 ※ 発達や食行動にあわせて調理方法を変えていきます。

からまつ保育園