

令和2年10月離乳午前食献立表 No. 1

日付	曜	中期後半		後期		
1	15/29	木	①全がゆ ③ささみあん	②チンゲン菜のみそ汁 ④ほうれん草とキャベツ煮	①軟飯 ③ささみあん	②チンゲン菜のみそ汁 ④ほうれん草とキャベツ煮
2	16/30	金	①全がゆ ③ひき肉とピーマン煮	②キャベツのみそ汁 ④南瓜と胡瓜煮	①軟飯 ③ひき肉とピーマン炒め	②キャベツのみそ汁 ④南瓜と胡瓜煮
3	17/31	土	①にゅうめん(しらす・人参) ④さつま芋煮	②大根煮	①にゅうめん(しらす・人参) ④さつま芋煮	②大根煮
5	19	月	①全がゆ ③白身魚煮	②みつばのみそ汁 ④カリフラワーとピーマン煮	①軟飯 ③白身魚煮	②みつばのみそ汁 ④カリフラワーとピーマン炒め
6	20	火	①全がゆ ③ささみと玉葱煮	②もやしのみそ汁 ④人参と小松菜煮	①軟飯 ③ささみと玉葱炒め	②もやしのみそ汁 ④人参と小松菜煮
7	21	水	①全がゆ ③ひき肉とじゃが芋煮	②白菜スープ ④胡瓜とコーン煮	①軟飯 ③ひき肉とじゃが芋煮	②白菜スープ ④胡瓜とコーン煮
8	22	木	①全がゆ ③しらすと玉葱煮	②大根のみそ汁 ④キャベツと人参煮	①軟飯 ③しらすと玉葱炒め	②大根のみそ汁 ④キャベツと人参煮
9	23	金	①煮込みうどん(玉葱・人参) ③ささみあん	②じゃが芋煮	①煮込みうどん(玉葱・人参) ③ささみあん	②じゃが芋煮
10	24	土	①煮込みうどん(人参・玉葱) ③ブロッコリーとしらす煮	②かぶと胡瓜煮	①煮込みうどん(人参・玉葱) ③ブロッコリーとしらす煮	②かぶと胡瓜煮
12	26	月	①全がゆ ③白身魚煮	②大根のみそ汁 ④キャベツと人参煮	①軟飯 ③白身魚の唐揚げ	②大根のみそ汁 ④キャベツと人参煮
13	27	火	①全がゆ ③ささみとじゃが芋煮	②かぶのスープ ④人参煮	①軟飯 ③ささみとじゃが芋煮	②かぶのスープ ④人参煮
14	28	水	①全がゆ ③豆腐煮	②みつばスープ ④チンゲン菜ともやし煮	①軟飯 ③豆腐煮	②みつばスープ ④チンゲン菜ともやし煮

日付		曜	中期後半		後期	
1	15/29	木	①3倍粥 ③しらすとピーマン煮	②麩の味噌汁 ④白菜と人参煮	①全粥 ③しらすとピーマン煮	②麩の味噌汁 ④白菜と人参煮
2	16/30	金	①3倍粥 ③豆腐あん	②ほうれん草のみそ汁 ④人参と玉葱煮	①全粥 ③豆腐あん	②ほうれん草のみそ汁 ④人参と玉葱煮
3	17/31	土	①3倍粥 ③白身魚煮	②もやしのみそ汁 ④ピーマンと玉葱煮	①全粥 ③白身魚煮	②もやしのみそ汁 ④ピーマンと玉葱煮
5	19	月	①3倍粥 ③ひき肉とキャベツ煮	②いんげんスープ ④胡瓜ともやし煮	①全粥 ③ひき肉とキャベツ煮	②いんげんスープ ④胡瓜ともやし煮
6	20	火	①3倍粥 ③白身魚のみそ煮	②みつばスープ ④キャベツ煮	①全粥 ③白身魚のみそ焼き	②みつばスープ ④キャベツ煮
7	21	水	①3倍粥 ③豆腐煮	②小松菜のみそ汁 ④さつまいもと玉葱煮	①全粥 ③豆腐煮	②小松菜のみそ汁 ④さつまいもと玉葱煮
8	22	木	①3倍粥 ③ささみあん	②じゃが芋のみそ汁 ④胡瓜ともやし煮	①全粥 ④胡瓜とコーン煮	②じゃが芋のみそ汁 ④胡瓜ともやし煮
9	23	金	①3倍粥 ③白身魚煮	②人参のみそ汁 ④胡瓜とコーン煮	①全粥 ③白身魚照り焼き	②人参のみそ汁 ④胡瓜とコーン煮
10	24	土	①3倍粥 ③白身魚煮	②玉葱のみそ汁 ④ほうれん草ともやし煮	①全粥 ③白身魚煮	②玉葱のみそ汁 ④ほうれん草ともやし煮
12	26	月	①3倍粥 ③豆腐と玉葱煮	②麩のスープ ④ブロッコリー煮	①全粥 ③豆腐と玉葱炒め	②麩のスープ ④ブロッコリー煮
13	27	火	①3倍粥 ③しらすといんげん煮	②じゃが芋のみそ汁 ④チンゲン菜煮	①全粥 ③しらすといんげん炒め	②じゃが芋のみそ汁 ④チンゲン菜煮
14	28	水	①3倍粥 ③ささみあん	②人参のみそ汁 ④南瓜煮	①全粥 ③ささみあん	②人参のみそ汁 ④南瓜煮



令和2年10月完了食献立



日付	曜		午前おやつ	午前食	午後食	主な材料		
						煎やかに なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの
15	29	木	マンナ	①ゆかり軟飯 ②みそ汁 (チンゲン菜・玉ねぎ) ③肉じゃが ④胡麻和え ⑤フルーツ	チュロス風蒸しパン 人参のみそ汁 牛乳 フルーツ	米・小麦粉 じゃがいも 油・バター	豚肉 みそ ごま 牛乳	チンゲン菜・玉ねぎ 人参・しらたき ほうれん草 きゃべつ
2	16/30	金	マンナ	①軟飯 ②みそ汁 (キャベツ・わかめ) ③豚肉と野菜の味噌炒め ④南瓜とひじきのサラダ⑥フルーツ	じゃが芋餅 30日ハロウィンおやつ 牛乳 ほうれん草みそ汁・フルーツ	米・油 じゃが芋 (30日小麦粉) 片栗粉 (30日バター) エッグケアマヨネーズ	牛乳 豚肉 みそ	キャベツ・わかめ 玉葱・ピーマン 南瓜・人参・ほうれん草 ひじき・胡瓜
3	17/31	土	牛乳	①塩ラーメン ②さつま芋と鶏肉の煮物 ⑤フルーツ	混ぜこみいなり (軟飯) もやしのみそ汁 牛乳 フルーツ	中華麺 さつま芋 ゴマ油	牛乳・みそ 豚肉 鶏肉 油揚げ	きゃべつ・人参 もやし・にら 長ねぎ・きぬさや
5	19	月	ビスケット	①軟飯 ②みそ汁 (なめこ・みつば) ③さんま蒲焼き ④千草和え⑥フルーツ	黒糖蒸しパン いんげんスープ 牛乳 フルーツ	米 黒糖蒸しパンミックス 小麦粉 油	さんま 油揚げ みそ 牛乳	なめこ・みつば 小松菜・もやし 人参・しらたき レーズン・いんげん
6	20	火	牛乳	①親子丼 (軟飯) ②みそ汁 (わかめ・長ねぎ) ④小松菜とコーンのナムル ⑤フルーツ	フルーツサンド みつばスープ 牛乳 フルーツ	米 ロールパン ゴマ油	卵・鶏肉・ごま 牛乳・みそ 生クリーム エッグケアマヨネーズ	玉葱・人参・みつば きぬさや・長ねぎ 小松菜・わかめ コーン・みかん缶
7		水	クラッカー	①きのこのカレーライス (軟飯) ②スープ (白菜・長ねぎ) ④コーンサラダ ⑤フルーツ	フルーチェ 小松菜のみそ汁 リンゴジュース フルーツ	米 じゃが芋 エッグケアマヨネーズ 油	牛乳 鶏肉	玉葱・人参・きゅうり まいたけ・しめじ・みかん缶 えのき・白菜・コーン 長ねぎ・きゃべつ・小松菜
8	22	木	牛乳	①軟飯 ②みそ汁 (大根・油揚げ) ③豚肉の生姜焼き ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	じゃこチャーハン (軟飯) じゃが芋のみそ汁 牛乳 フルーツ	米 ゴマ油 油・マカロニ エッグケアマヨネーズ	豚肉 油揚げ・みそ 牛乳・ベーコン ちりめんじゃこ	大根・人参 もやし・玉ねぎ 胡瓜・きゃべつ しょうが・じゃが芋
9	23	金	牛乳	①芋煮うどん ④海藻サラダ ⑤フルーツ	菜めしおにぎり (軟飯) 麩のみそ汁・牛乳 (23日非常食五日御飯) フルーツ	うどん 油・米・麩 サトイモ芋・サツマイモ 小麦粉	牛乳 豚肉 油揚げ	人参・シメジ・ネギ 玉葱・わかめ ゴボウ・大根 キャベツ・コンニャク
10	24	土	牛乳	①和風スパゲティ ②スープ (かぶ・ベーコン) ④ブロッコリーサラダ ⑤フルーツ	だ 玉ねぎのみそ汁 牛乳 フルーツ	米 スパゲティ 油 ゴマ油	豚肉 ベーコン ごま かつお節	人参・しめじ 玉葱・えのき かぶ・きゅうり ブロッコリー
12	26	月	ビスケット	①軟飯 ②みそ汁 (大根・万能ねぎ) ③鯖の竜田揚げ ④ごまマヨ和え ⑤フルーツ	セサミトースト 麩のスープ 牛乳 フルーツ	米・片栗粉 エッグケアマヨネーズ 食パン・麩 油・マーガリン	鯖 牛乳 ごま・焼き竹輪 みそ	大根・万能ねぎ きゃべつ 胡瓜・人参 しょうが
13	27	火	牛乳	①ぶどうパン ②ポトフ ③鶏肉のパン粉焼き④茹でブロッコリー ⑥フルーツ	山菜おこわ (軟飯) じゃが芋のみそ汁 牛乳 フルーツ	ぶどうパン・パン粉 もち米・米 じゃが芋・ゴマ油 エッグケアマヨネーズ	鶏肉 牛乳	玉葱・人参 かぶ・ブロッコリー 山菜ミックス つきこん
14	28	水	牛乳	①麻婆豆腐丼 (軟飯) ②清まし汁 (春雨・みつば) ④チンゲン菜の和え物 ⑤フルーツ	カレースパゲティ 人参のみそ汁 牛乳 フルーツ	米 春雨 スパゲティ 油・片栗粉	豆腐 豚肉 みそ 牛乳	長ねぎ・干し椎茸・もやし 筍・人参・ピーマン にんにく・生姜・玉葱 みつば・チンゲン菜

★誕生日会★

21		水	牛乳	①栗軟飯②清まし汁 (花麩・みつば) ③唐揚げごま風味 ④ほうれん草の和え物 ⑤フルーツ	誕生日ケーキ 牛乳	米・クラッカー 小麦粉・栗 片栗粉・油 花麩・バター	鶏肉 卵・牛乳 ホイップクリーム 牛乳・ごま	みつば ほうれん草 もやし・しょうが 人参・にんにく
----	--	---	----	---	--------------	-------------------------------------	---------------------------------	-------------------------------------

1	月見	木	牛乳	①月見うどん ③じゃが芋カレー炒め ⑥フルーツ	月見饅頭 麩のみそ汁 牛乳 フルーツ	うどん・麩 油 じゃが芋 小麦粉	牛乳 鶏肉 ベーコン 卵	人参・干椎茸 玉葱・わかめ 万能ねぎ こしあん
---	----	---	----	-------------------------------	-----------------------------	---------------------------	-----------------------	----------------------------------