



10月離乳食献立表

社会福祉法人徳誠福祉会
小浜保育園



日	曜日	献立名	主材料名	おやつ	
1	金	おかゆ 肉じゃが 納豆 すり身汁	豚肉 ジャが芋 玉ねぎ	林檎のハイハイ	マンナビスケット
2	土	おかゆ 豚肉の肉じゃが風 コーンスープ	鶏肉 ジャが芋 人参 玉ねぎ トマト	ウエハース	たまごボーロ
3	日	休 日			
4	月	鶏にゅうめん すりおろしりんご 麦 茶	素麺 卵 鶏もも肉 にんべんのたれ	小魚せんべい	ハイハイ
5	火	おかゆ 肉豆腐 マッシュポテト 玉ねぎスープ	豚肉 豆腐 玉ねぎ えのき ジャが芋	マンナビスケット	ミルクウエハース
6	水	蒸しパン コーンと野菜のホワイトソース フルーツ付合せ 麦 茶	豚肉 ジャが芋 玉ねぎ クリームシチューの素 人参 牛乳	ウエハース ヨーグルト	野菜せんべい
7	木	運 動 会 (雨天の場合通常保育)			
7	木	おかゆ 鶏肉の野菜あんかけ スープスパゲッティ	鶏肉 人参 フロccoli 玉ねぎ わかめ コンソメ レタス 片栗粉 スパゲッティ	ミルクウエハース	パフリング
8	金	かぼちゃのマッシュ キャベツとコーンのトロトロ煮 コーンスープ	かぼちゃ 卵 コンソメ キャベツ パン粉 薄力粉 玉ねぎ	ハイハイ	緑黄色野菜ボーロ
9	土	おかゆ 野菜の和風のトロトロ煮 麦 茶	ジャが芋 人参 玉ねぎ 豚肉 トマト	たまごボーロ	マンナビスケット
10	日	休 日			
11	月	野菜あんかけうどん 麦 茶	乾麺 キャベツ 人参 玉ねぎ	パフリング	小魚せんべい
12	火	おかゆ 野菜あんかけ肉だんご スパゲッティ コンソメスープ	挽肉 人参 玉ねぎ 牛乳 卵 パン粉 ケチャップ スパゲッティ	ハイハイ	ミルクウエハース
13	水	ココア蒸しパン マカロニホワイトソース和え ソーセージあんかけ キウイフルーツ お 茶	ソーセージ ホットケーキミックス 牛乳 人参 マヨネーズ マカロニ	野菜せんべい	たまごボーロ
14	木	おかゆ 牛肉とフロccoliのあんかけトロトロ煮 豆腐汁	牛肉 フロccoli なす 大揚げ	ビスケット	野菜せんべい
15	金	おかゆ 八宝菜 枝豆のマッシュ 大根汁	豚肉 人参 ビーマン 玉ねぎ 竹の子 白菜 ソーセージ 椎茸 シーフードミックス 枝豆 片栗粉 大根	ハイハイ	たまごボーロ
16	土	豚肉と野菜のリゾット コンソメスープ	豚肉 ジャが芋 ナス コンソメスープ 玉ねぎ 人参 かぼちゃ	マンナビスケット	ミルクウエハース
17	日	休 日			
18	月	スパゲッティナポリタン パナナ 青梗菜のスープ	玉ねぎ スパゲッティ ビーマン ケチャップ わかめ 白ごま	ハイハイ	ひじきせんべい
19	火	おかゆ ハムとフロccoliのやわらか煮 すまし汁	豚肉 ジャが芋 玉ねぎ	野菜せんべい	林檎のハイハイ
20	水	おかゆ 野菜たっぷり和風煮込み パナナ 麦 茶	ジャが芋 人参 玉ねぎ コーン	たまごボーロ	ウエハース
21	木	おかゆ 大根とキャベツのそぼろあんかけ ほうれん草汁	大根 ほうれん草	野菜せんべい	野菜家族
22	金	おかゆ 野菜ソテー 鶏肉と野菜の中華あんかけ すまし汁	エビ もやし 人参 ビーマン 大天 卵 玉ねぎ	ハイハイ	ビスケット
23	土	おかゆ 野菜肉じゃが トマトサラダ 麦 茶	豚肉 ジャが芋 人参 玉ねぎ トマト ツナ缶	パフリング	野菜せんべい
24	日	休 日			
25	月	野菜煮込みうどん パナナ 麦 茶	豚肉 乾麺 人参 ビーマン 玉ねぎ 卵 わかめ 丸豆腐	小魚せんべい	かぼちゃボーロ
26	火	《10月お誕生会》舞茸のやわらか炊き込みご飯 あんかけフロccoli さつまいもの甘煮 キャベツのコンソメスープ	舞茸 米 さつまいも フロccoli 人参 玉ねぎ	ミルクウエハース	ハイハイ
27	水	蒸しパン マカロニホワイトソース和え すりおろしりんご 麦 茶	ホワイトソース 牛乳 マカロニ 蒸しパン	林檎のハイハイ	ミルクウエハース
28	木	おかゆ さばの和風煮 かぼちゃ甘煮 青梗菜のスープ	かぼちゃ さば 青梗菜 コンソメ	野菜のハイハイ	たまごボーロ
29	金	おかゆ ミートボール ごぼうのやわらか煮 キャベツ汁	ミートボール ごぼう 人参 キャベツ 大揚げ	ウエハース	野菜せんべい
30	土	おかゆ 豚肉の肉じゃが風 コーンスープ	鶏肉 ジャが芋 人参 玉ねぎ トマト	ビスケット	林檎のハイハイ



幼児期は、1度に食べられる量が限られているため、朝昼晩の食事だけでは、必要な栄養が十分に摂取できません。不足しがちな栄養素を補うためにも、おやつは大切な食事の1つです。子どもの活動や体調に合わせて質、量、時間を決めてとりましょう。おすすめは、季節の果物や乳製品、いも類、豆類など。市販品の場合は、食品添加物の使用が少ない物を選びましょう。また、おやつは子どもにとって楽しみな時間なので、食への興味を広げるチャンスでもあります。いっしょにお菓子を作るなど、積極的に手伝いができるメニューにしてもよいですね。

