献 立 表（離乳食）

富田保育園

令和4年度 10月

日	曜日	献　立　名	材料	おやつ(午前・午後)		
1	土	お粥、ホキ煮魚　具沢山スープ　　フルーツ	ホキ　じゃが芋　玉ねぎ　人参	おかし	おかし	○
2	日	休日				
3	月	お粥、カレイ煮魚　アスパラ　トマト　大根汁	カレイ　アスパラ　トマト　大根　椎茸	おかし	さつま芋	△
4	火	お粥、タラの挽肉あん　ほうれん草　トマト　芋汁	たら　挽肉　椎茸　人参　ほうれん草　トマト じゃが芋	おかし	おかし	□
5	水	お粥、赤魚煮つけ　ブロッコリーとトマト　お吸い物	赤魚　ブロッコリー　トマト　豆腐	おかし	フルーツ	○
6	木	お粥、ホッケ焼き　温野菜サラダ　トマト　豆腐汁	ほっけ　レタス　きゅうり　トマト　豆腐	おかし	おかし	△
7	金	豚汁うどん　鮭のせ	白菜　人参　うどん麺　椎茸　たまねぎ	おかし	おかし	□
8	土	お粥、ホキの煮魚　具沢山スープ　　フルーツ	ホキ　じゃが芋　玉ねぎ　人参	おかし	おかし	○
9	日	休日				
10	月	スポーツの日				
11	火	納豆粥、カレイの煮魚　きゅうりのお浸し　菜っ葉汁	納豆　カレイ　きゅうり　トマト　菜っ葉	おかし	おかし	△
12	水	お粥、タラ煮　さつま芋　トマト　お吸い物	たら　じゃが芋　さつま芋　トマト　豆腐	おかし	フルーツ＆ ヨーグルト	□
13	木	お粥、赤魚煮　玉ねぎと押し豆腐　トマト　もやし汁	赤魚　玉ねぎ　押し豆腐　トマト　もやし　椎茸 豆腐	おかし	おかし	○
14	金	お粥、ホッケと野菜の煮つけ　トマト　ワンタンスープ	ほつけ　キャベツ　玉ねぎ　もやし　人参　椎茸 ピーマン	おかし	おかし	△
15	土	お粥、ホキの煮つけ　具沢山スープ　フルーツ	ホキ　じゃが芋　玉ねぎ　人参	おかし	おかし	□
16	日	休日				
17	月	お粥、焼鮭　ひじきの炒め煮　トマト　シジミスープ	鮭　ひじき　人参　高野豆腐　トマト　しじみ　豆腐	おかし	ヨーグルト	○
18	火	五目粥、銀たら　温野菜　トマト　お吸い物	挽肉　玉ねぎ　人参　椎茸　トマト　銀たら　三つ葉	おかし	手作りケーキ	△
19	水	お粥、カレイの煮つけ　マカロニ　トマト　お吸い物	カレイ　マカロニ　人参　きゅうり　トマト　豆腐	おかし	フルーツ	□
20	木	お粥、タラ煮つけ　温野菜　トマト　豆腐汁	タラ　レタス　きゅうり　トマト　豆腐　椎茸	おかし	おかし	○
21	金	赤魚と野菜たっぷりうどん	赤魚　うどん麺　キャベツ　人参　玉ねぎ　しいたけ	おかし	おかし	△
22	土	お粥、ホキ煮つけ　具沢山スープ　　フルーツ	ホキ　じゃが芋　玉ねぎ　人参	おかし	おかし	□
23	日	休日				
24	月	お粥、ほっけの照り焼き　きゅうりお浸し　トマト 納豆汁	ほっけ　きゅうり　トマト　納豆　豆腐　ねぎ	おかし	フルーツゼリー	○
25	火		鮭　もやし　椎茸　ピーマン　トマト　じゃが芋 かぼちゃ	おかし	おかし	△
26	水	お粥、カレイの煮つけ　ポテトサラダ　お吸い物	カレイ　じゃが芋　きゅうり　人参　トマト　豆腐	おかし	フルーツ＆ ヨーグルト	□
27	木	お粥、タラの煮つけ　切り干し大根　トマト　豆腐汁	たら　切り干し大根　人参　トマト　豆腐　椎茸	おかし	おかし	○
28	金	お粥、赤魚煮つけ　野菜煮　白菜スープ	赤魚　玉ねぎ　椎茸　ピーマン　白菜　人参	おかし	おかし	△
29	土	お粥、ホキ煮つけ　具沢山スープ　　フルーツ	ホキ　じゃが芋　玉ねぎ　人参	おかし	おかし	□
30	日	休日				
31	月	お粥、ホッケ煮　キャベツ煮びたし　トマト　豆腐汁	ほっけ　キャベツ　きゅうり　人参　トマト　豆腐　椎茸	おかし	ハロウィンおかし	○

後期食(9月～11か月)のポイント

これから歯ぐきで食べ物 をつぶして食べる時期です。やわらかくカタチのあるものをモグモグ して、咀しゃくが上手になってきます。歯ぐきでつぶせるので、中期よりも硬さや形など複雑 なものが食べらるようになりす。食品の幅や調理法もさらに広がりますが、味付けは薄味を こころがけ ましょう

○湯冷まし

△ジュース

□お茶