



# 令和元年10月離乳食献立予定表

あゆみ保育園  
(栄養士 林 千智)

実りの秋、食欲の秋がやってきました。  
この時期は、山の幸、海の幸ともに豊富に出回り、様々な食材に触れる機会が多くなります。味覚形成の始まるこの時期にできるだけ多く旬の食材を提供し、慣れていってもらいたいと思います。ご家庭でも様々な食材を経験させてあげてみて下さい。味付けはだしを中心に素材そのものの味を大切に提供していきます。



日	曜日	献立名		主な材料
		午前食	午後食	
1 22	火	うどん粥 カレイのとりみ煮 ほうれん草のだし煮 デザート	野菜粥	うどん カレイ 人参 玉ねぎ 精白米 ほうれん草 納豆 果物
2	水	軟飯 カレイの甘辛煮 野菜の出汁煮 なめこ豆腐の味噌汁 デザート	うどん粥	精白米 じゃが芋 カレイ なめこ 豆腐 ほうれん草 人参 玉ねぎ うどん 果物
3 24	木	トースト 鶏肉のとりみ煮 野菜のひじき煮 豆腐のスープ デザート	人参粥	精白米 鶏肉 じゃが芋 豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ 果物
4 25	金	軟飯 豆腐の甘辛煮 野菜の味噌汁 ブロッコリーのくったり煮 デザート	野菜粥	精白米 豆腐 人参 玉ねぎ ブロッコリー ほうれん草 長ねぎ 果物
5 19	土	鶏と野菜のリゾット 鮭のホワイトシチュー もやしとキャベツの味噌汁 デザート	ツナときのこのリゾット	精白米 玉ねぎ 人参 南瓜 ブロッコリー 鶏肉 じゃが芋 鮭 若布 ツナ しめじ 果物
7 28	月	鶏と野菜のリゾット 鮭のホワイトシチュー もやしとキャベツの味噌汁 デザート		精白米 玉ねぎ 人参 南瓜 ブロッコリー 鶏肉 じゃが芋 鮭 もやし 若布 舞茸 キャベツ 果物
8	火	トースト 鶏肉のとりみ煮 野菜煮 野菜スープ デザート	肉味噌粥	食パン 鶏肉 人参 玉ねぎ 精白米 ほうれん草 長ねぎ 胡瓜 果物
9	水	軟飯 鶏肉の甘辛煮 野菜のやわらか煮 白菜の味噌汁 デザート	野菜粥	精白米 鶏肉 人参 玉ねぎ 白菜 果物
10	木	軟飯 カレイの甘辛煮 野菜の和風煮 さつまいと大根の味噌汁 デザート	南瓜トースト	精白米 カレイ さつまい 大根 南瓜 食パン 若布 果物
11	金	野菜うどん 豆腐のオープン焼き 野菜煮 もやしと青菜のスープ デザート		うどん 豆腐 人参 玉ねぎ もやし 精白米 小松菜 果物
12 26	土	野菜粥 筑前煮 じゃが芋と若布の味噌汁 デザート	鶏ごぼうの炊き込みご飯	精白米 玉ねぎ 人参 南瓜 ブロッコリー 鶏肉 牛蒡 いんげん 里芋 じゃが芋 椎茸 果物
15	火	軟飯 豆腐のとりみ煮 若布の味噌汁 人参とほうれん草のくったり煮 デザート		精白米 豆腐 若布 人参 ほうれん草 玉ねぎ じゃが芋 果物
16	水	トースト 鶏肉のとりみ煮 野菜煮 キャベツのスープ デザート	納豆粥	食パン 鶏肉 人参 玉ねぎ キャベツ 納豆 精白米 大根 胡瓜 果物
17	木	軟飯 カレイの甘辛煮 デザート じゃが芋のやわらか煮 野菜の味噌汁	野菜うどん	精白米 カレイ じゃが芋 人参 玉ねぎ うどん いんげん 長ねぎ 大根 ほうれん草 果物
18	金	軟飯 野菜の味噌汁 ほうれん草のくったり煮 鶏ひきと南瓜のオープン焼き デザート	人参粥	精白米 ほうれん草 鶏肉 南瓜 人参 玉ねぎ 果物
21	月	野菜うどん カレイのとりみ煮 野菜煮 デザート	あおさ粥	人参 玉ねぎ うどん カレイ あおさ 精白米 長ねぎ あさつき 果物
23	水	トースト 鶏肉の甘辛煮 デザート さつまいと人参の出汁煮 トマトスープ	人参粥	食パン 鶏肉 さつまい 人参 玉ねぎ トマト 精白米 胡瓜 キャベツ 果物
29	火	軟飯 カレイのとりみ煮 野菜煮 豆腐と青菜の味噌汁 デザート	納豆粥	精白米 カレイ 豆腐 人参 玉ねぎ 納豆 小松菜 いんげん もやし 果物
30	水	トースト カレイの甘辛煮 野菜煮 中華風スープ デザート	さつまい粥	食パン カレイ 人参 玉ねぎ さつまい 精白米 トマト 胡瓜 長ねぎ ほうれん草 果物
31	木	野菜うどん 鶏つくね 野菜煮 デザート	野菜粥	うどん 人参 玉ねぎ 鶏肉 精白米 キャベツ 胡瓜 あさつき 果物

初期、中期食は献立をもとに使用できる食材を選んで提供しています。