

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		
5	19	月	①全がゆ ③白身魚煮	②みつばのみぞ汁 ④カリフラワーとピーマン煮	①軟飯 ③白身魚煮	②みつばのみぞ汁 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もやしのみぞ汁 ④人参と小松菜煮	①軟飯 ③ささみと玉葱炒め	②もやしのみぞ汁 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大根のみぞ汁 ④キャベツと人参煮	①軟飯 ③しらすと玉葱炒め	②大根のみぞ汁 ④キャベツと人参煮
9	23	金	①全がゆ ③ささみあん	②チングン菜のみぞ汁 ④ほうれん草とキャベツ煮	①軟飯 ③ささみあん	②チングン菜のみぞ汁 ④ほうれん草とキャベツ煮
10	24	土	①煮込みうどん（人参・玉葱） ③プ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プ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大根のみぞ汁 ④キャベツと人参煮	①軟飯 ③白身魚の唐揚げ	②大根のみぞ汁 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チングン菜ともやし煮	①軟飯 ③豆腐煮	②みつばスープ ④チングン菜ともやし煮
1		木	①煮込みうどん（玉葱・人参） ③ささみあん	②じゃが芋煮 ④じやが芋煮	①煮込みうどん（玉葱・人参） ③ささみあん	②じゃが芋煮 ④じやが芋煮
2	16/30	金	①全がゆ ③ひき肉とピーマン煮	②キャベツのみぞ汁 ④南瓜と胡瓜煮	①軟飯 ③ひき肉とピーマン炒め	②キャベツのみぞ汁 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味噌汁 ④-2大根煮	①にゅうめん（しらす・人参） ④さつま芋煮	②味噌汁 ④-2大根煮
15		木	①全がゆ ③ささみあん	②麸のスープ ④ほうれん草ともやし煮	①軟飯 ③ささみ唐揚げ	②麸のスープ ④ほうれん草ともやし煮
29		木	①煮込みうどん（さつま芋・白菜） ③豆腐あん	②味噌汁 ④人参煮	①煮込みうどん（さつま芋・白菜） ③豆腐あん	②味噌汁 ④人参煮

令和2年10月離乳午後食献立表 No. 2

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



## 令和2年10月 完了食献立表



日付	曜	午前おやつ	午前食	午後食	主な材料		
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
5 19	月	①ピスケット	①ご飯 ②みそ汁(なめこ・みつば) ③さんまの蒲焼き ④キャベツとカリフラワーの炒め物 ⑤フルーツ	①レーズンむしばん ②いんげんスープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・小麦粉 しらたき むしばんミックス油	さんま 油揚げ 味噌 牛乳	なめこ・みつば カリフラワー・キャベツ 人参・レーズン ビーマン
6 20	火	⑥牛乳	①鰯子丼 ②みそ汁(わかめ・長葱) ④小松菜とコーンのナムル ⑤フルーツ	①フルーツサンド ②みつばスープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米 ごま油 バターロール ごま	鶏肉・卵 ホイップクリーム 味噌 牛乳	玉葱・人参・もやし 鰯さや・わかめ 長ねぎ・小松菜 コーン・みかん
7 21	水	①クラッカー	①きのこのカレーライス ②スープ(白菜・長葱) ④コーンのサラダ ⑤フルーツ	①フルーチェ ②小松菜のみそ汁 ⑥りんごジュース ⑤フルーツ	米・カレールウ じゃが芋 エッグケア	鶏肉 フルーチェ 牛乳	玉葱・人参・白桃 まいだけ・しめじ えのき・白菜・長ねぎ キャベツ・胡瓜・コーン
8 22	木	⑥ぶどうジュース	①ご飯 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	①じゃこチャーハン ②じゃが芋のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・油 マカロニ エッグケア ごま油	豚肉・油揚げ じゃこ・味噌 ベーコン 牛乳	もやし・人参・大根 玉葱・生姜 胡瓜・キャベツ
9 23	金	①マンナ	①ゆかりご飯 ②みそ汁(チングン菜・玉葱) ③肉じゃが ④胡麻和え ⑤フルーツ	①さつま芋クッキー ②人参のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・小麦粉 さつま芋・油 じゃが芋・ごま しらたき	豚肉 バター 味噌 牛乳	ゆかり・人参 チングン菜・玉葱 ほうれん草 キャベツ
10 24	土	①クラッcker	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	①焼きおにぎり ②玉葱のみそ汁 ⑥りんごジュース ⑤フルーツ	スパゲティ 米 ごま 油	豚肉・ベーコン かつお節	人参・玉葱・えのき しめじ・かぶ・人参 ブロッコリー・胡瓜
12 26	月	①ピスケット	①ご飯 ②みそ汁(大根・あさつき) ③鶴の竜田揚げ ④胡麻ヨ和え ⑤フルーツ	①セサミトースト ②麸のスープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・油 片栗粉・食パン ごま・エッグケア マーガリン	鶏・ちくわ 味噌 牛乳	大根・あさつき 生姜・キャベツ・胡瓜 人参
13 27	火	⑥牛乳	①ぶどうパン ②ボトル ③鶏肉のパン粉焼き ④ゆでブロッコリー ⑤フルーツ	①山菜おこわ ②じゃが芋のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	ぶどうパン・油・米 じゃが芋・つきこん パン粉・もち米 エッグケア・ごま油	鶏肉 ワインナー 牛乳	玉葱・人参・かぶ パセリ・ブロッコリー・山菜
14 28	水	⑥牛乳	①麻婆豆腐丼 ②清汁(春雨・みつば) ④青菜の和え物 ⑤フルーツ	①カレースパゲティ ②人参のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・油・ごま油 春雨 片栗粉 ごま	豆腐・豚肉 牛乳	椎茸・長ねぎ・玉葱 人参・にんにく・生姜 みつば・もやし チングン菜・ビーマン
1	木	⑥牛乳	①月見うどん ③じゃが芋のカレー炒め ⑤フルーツ	①月見うさぎ ②麸のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	うどん じゃが芋 油 小麥粉	鶏肉・卵 ベーコン	人参・椎茸・小松菜 わかめ・あさつき 玉葱 南瓜
2 16/30	金	①マンナ	①米飯 ②みそ汁(わかめ・もやし) ③豚肉とキャベツ炒め ④南瓜とひじきのサラダ ⑤フルーツ	①じゃが芋餅 ②ほうれん草のみそ汁 30日ハロウィンおやつ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・油 じゃが芋 片栗粉 エッグケア	豚肉 味噌	キャベツ・わかめ 玉葱・ビーマン 人参・南瓜 胡瓜・ひじき
3 31	土	①クラッcker	①塩ラーメン ③さつま芋と鶏肉の煮物 ⑤フルーツ	①混ぜ込みいなり ②もやしのみそ汁 ⑥りんごジュース ⑤フルーツ	中華めん さつま芋 ごま油 米	豚肉・鶏肉 油揚げ	大根・鰯さや キャベツ・人参 もやし・にら 長ねぎ

## ★誕生日会★

15		木	⑥牛乳	①栗ごはん ②清汁(花麸・みつば) ③唐揚げごま風味 ④キャベツの和え物 ⑤フルーツ	①ケーキ ⑤フルーツ ⑥牛乳	米 栗・麸 片栗粉 油・ごま	鶏肉 かつお節	みつば・生姜・にんにく ほうれん草・もやし 人参
----	--	---	-----	---	----------------------	-------------------------	------------	--------------------------------

## ★芋煮うどん★と★世界の料理(チュロス)★

29		木	⑥牛乳	①芋煮うどん ④海草サラダ ⑤フルーツ	①チュロス ②じゃが芋のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	うどん・小麥粉 強力粉・油 さつま芋・里芋 こんにゃく	豚肉・豆腐 卵・バター 牛乳	わかめ・キャベツ 人参・大根 白菜・長ねぎ・しめじ 鰯さや
----	--	---	-----	---------------------------	------------------------------------	--------------------------------------	----------------------	--

材料の都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。