



10月給食だより



(離乳中期)

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)
			主からだをつくるもの	主からだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	
1	火	鶏ささみの柔らか煮 大根の煮物 7倍がゆ 味噌汁	鶏ささみ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・だし昆布 大根・だし昆布 白菜・だし昆布	でん粉 米(国産) おつゆ麩	醤油 醤油	マッシュポテト
2	水	煮込みうどん 里芋の旨煮 バナナ	鶏ひき肉(ささみ)	大根・人参・ほうれん草・だし昆布 だし昆布 バナナ	うどん 里芋	醤油 醤油	おかかがゆ
3	木	豆腐のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 7倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)・豆腐	人参・だし昆布 ほうれん草・だし昆布 玉ねぎ・キャベツ・だし昆布	砂糖 米(国産)	醤油 醤油 塩	野菜のパンがゆ
4	金	鶏団子とほうれん草の旨煮 蒸しかぼちゃ 7倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・ほうれん草・だし昆布 かぼちゃ 人参・玉ねぎ・だし昆布	でん粉・砂糖 米(国産)	塩・醤油 塩	人参のおかゆ
7	月	白身魚の照り煮 里芋の旨煮 7倍がゆ 味噌汁	白糸たら 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 だし昆布 白菜・人参・だし昆布	砂糖・でん粉 里芋 米(国産)	醤油 醤油	ツナおじや
8	火	鶏団子と人参の旨煮 ほうれん草のおかか和え 7倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) かつお節 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・だし昆布 ほうれん草 玉ねぎ・だし昆布	でん粉・砂糖 米(国産) おつゆ麩	塩・醤油 醤油	蕎麦のりにゅうめん
9	水	鶏野菜うどん かぼちゃの旨煮 バナナ	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・だし昆布 かぼちゃ・だし昆布 バナナ	うどん・でん粉	醤油 醤油	しらすがゆ
10	木	白身魚の治部煮 きゅうりの納豆和え 7倍がゆ 味噌汁	白糸たら 納豆 赤みそ・白みそ	だし昆布 きゅうり・だし昆布 大根・人参・だし昆布	でん粉・砂糖 米(国産)	醤油 醤油	きなこパンがゆ
11	金	鶏じゃが キャベツと胡瓜の和え物 7倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)	人参・だし昆布 キャベツ・きゅうり・だし昆布 白菜・玉ねぎ・だし昆布	じゃが芋・砂糖 でん粉 米(国産)	醤油 醤油 塩	きなこ粥
15	火	白身魚の煮付 小松菜の納豆和え 7倍がゆ 味噌汁	白糸たら 納豆 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・だし昆布 小松菜・だし昆布 だし昆布	砂糖 米(国産) 里芋・おつゆ麩	醤油 醤油	蕎麦のおじや
16	水	鶏そぼろと小松菜のおじや 人蔘の煮物 スープ	鶏ひき肉(ささみ)	小松菜・玉ねぎ・だし昆布 人参・だし昆布 キャベツ・ピーマン・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油 塩	おかかうどん
17	木	鶏ささみの柔らか煮 豆腐のころみ煮 7倍がゆ 味噌汁	鶏ささみ 豆腐 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・だし昆布 だし昆布 キャベツ・だし昆布	でん粉 でん粉 米(国産) おつゆ麩	醤油 醤油	蒸しさつま芋
18	金	あんかけそぼろうどん カリフラワーのスープ煮 バナナ	鶏ひき肉(ささみ)	人参・白菜・だし昆布 カリフラワー・だし昆布 バナナ	うどん・砂糖・でん粉 でん粉	醤油 塩	おかかがゆ
2	月	鶏ささみの柔らか煮 蒸しかぼちゃ 7倍がゆ スープ	鶏ささみ	キャベツ・人参・だし昆布 かぼちゃ 玉ねぎ・ほうれん草・だし昆布	でん粉 米(国産)	醤油 塩	人参のおかゆ
22	火	煮込みうどん 蒸しじゃが芋 バナナ	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・ほうれん草・だし昆布 バナナ	うどん じゃが芋	醤油	きなこパンがゆ
23	水	白身魚の照り煮 ブロッコリーのおかか和え 7倍がゆ 味噌汁	白糸たら かつお節 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 ブロッコリー 人参・だし昆布	砂糖・でん粉 米(国産) 里芋	醤油 醤油	蕎麦のおじや
24	木	鶏ささみの味噌煮 胡瓜と玉葱の煮浸し 7倍がゆ すまし汁	鶏ささみ・白みそ 豆腐	チンゲン菜・人参・だし昆布 きゅうり・玉ねぎ・だし昆布 キャベツ・だし昆布	砂糖 米(国産)	醤油 醤油・塩	マカロニのミルク煮
25	金	鶏そぼろとブロッコリーのおじや 蒸しかぼちゃ スープ	鶏ひき肉(ささみ)	ブロッコリー・人参・だし昆布 かぼちゃ キャベツ・玉ねぎ・だし昆布	米(国産)	醤油 塩	しらすうどん
28	月	じゃが芋のそぼろ煮 カリフラワーのスープ煮 7倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	人参・だし昆布 カリフラワー・だし昆布 白菜・玉ねぎ・だし昆布	じゃが芋 でん粉 米(国産)	醤油 塩	おかかがゆ
29	火	鶏ささみの味噌煮 豆腐のころみ煮 7倍がゆ すまし汁	鶏ささみ・白みそ 豆腐	ブロッコリー・人参・だし昆布 だし昆布 玉ねぎ・キャベツ・だし昆布	砂糖 でん粉 米(国産)	醤油 醤油・塩	かぼちゃパンがゆ
30	水	ほうとう風うどん 大根の旨煮 バナナ	鶏ひき肉・白みそ	かぼちゃ・玉ねぎ・人参・だし昆布 大根・だし昆布 バナナ	うどん でん粉	醤油 醤油	ブロッコリーのおかゆ
31	木	鶏そぼろと野菜のおじや 里芋の煮物 スープ	鶏ひき肉(ささみ)	ピーマン・人参・だし昆布 だし昆布 キャベツ・玉ねぎ・だし昆布	米(国産) 里芋	醤油 醤油 塩	蒸しさつま芋

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。