2021年10月　予定献立表・離乳食　ハッピーちゃいるど保育園

目安月			初期 5・6カ月頃	中期 7・8カ月頃	9　月頃	完了期 12~18カ月頃
金	1	昼食	おかゆ 南瓜の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ 南瓜のそぼろ煮 大根のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 南瓜のそぼろ煮 大根のやわらか煮 スープ	かぼちゃカレー 大根ツナサラダ フルーツ スープ
		おやつ	ミルク	ミルク	フレンチトースト ミルク	フレンチトースト 牛乳
土	2	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋のトマトそぼろ煮 大根のうすくず煮 スープ ミルク	軟飯 じゃが芋のトマトそぼろ煮 大根のうすくず煮 味噌汁	ごはん 鶏肉のオニオンソース 切干大根の煮物 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	豆乳ゼリー ミルク	豆乳ゼリー 牛乳
月	4	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋のそぼろ煮 きゃべつのやわらか漫し スープ ミルク	軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 きゃべつのやわらか漫し 味噌汁	ごはん コロッケ きゃべつのごま和え 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	しらす軟飯 ミルク	しらすおにぎり 牛乳
火	5	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし 白菜のすりながし スープ ミルク	おかゆ そぼろ豆腐 白菜の煮漫し スープ ミルク	軟飯 そぼろ豆腐 白菜の煮漫し スープ	ごはん 麻婆豆腐 白菜の煮漫し スープ
		おやつ	ミルク	ミルク	ジャムサンド ミルク	ジャムサンド 牛乳
水	6	昼食	おかゆ 南瓜の煮つぶし 人参のすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚のうすくず煮 人参の和え物 スープ ミルク	わかめ軟飯 白身魚のうすくず煮 人参の和え物 味噌汁	わかめご飯 白身魚のご末照焼 人参コーンソテー 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	アップルスクエア ミルク	アップルスクエア 牛乳
木	7	昼食	くたくたにゅうめん きゃべつのすりながし フルーツ スープ ミルク	くたくたにゅうめん きゃべつのやわらか煮 フルーツ スープ ミルク	ツナケチャップパスタ きゃべつのやわらか煮 フルーツ スープ	ツナケチャップパスタ ひじきサラダ フルーツ スープ
		おやつ	ミルク	ミルク	そぼろ軟飯 ミルク	そぼろおにぎり 牛乳
金	8	昼食	おかゆ 白身魚のすりながし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚の煮付け 大根の野菜あん スープ ミルク	軟飯 白身魚の煮付け 大根の野菜あん 味噌汁	ごはん 白身魚のサクサク焼 大根の野菜あん 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	マカロニきなこ ミルク	マカロニきなこ 牛乳
土	9	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし ほうれん草のすりながし スープ ミルク	おかゆ 豆腐のうすくず煮 三色やわらか漫し スープ ミルク	軟飯 豆腐のうすくず煮 三色やわらか漫し 味噌汁	ごはん 豆腐ステーキ肉野菜あん 青菜のごま和え 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	オレンジポンチ ミルク	オレンジポンチ 牛乳
月	11	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 人参のすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋のそぼろ煮 やわらか漫し スープ ミルク	軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 やわらか漫し スープ	ごはん ビビンバ風 じゃが芋の甘辛炒め フルーツ スープ
		おやつ	ミルク	ミルク	キャロットケーキ ミルク	キャロットケーキ 牛乳
火	12	昼食	おかゆ ブロッコリーのすりながし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ 鮭の照り煮 コロコロ野菜煮 スープ ミルク	軟飯 鮭の照り煮 コロコロ野菜煮 スープ	ごはん 鮭と茸のクリーム煮 スティック野菜マヨ添え スープ
		おやつ	ミルク	ミルク	煮りんごヨーグルトがけ ミルク	煮りんごヨーグルトがけ 牛乳
水	13	昼食	おかゆ 大根のすりながし ほうれん草のすりながし スープ ミルク	おかゆ 大根のそぼろあん やわらかナムル スープ ミルク	軟飯 大根のそぼろあん やわらかナムル スープ	ごはん 麻婆だいこん ほうれん草のナムル スープ
		おやつ	ミルク	ミルク	しらす軟飯 ミルク	ライスおやき 牛乳
木	14	昼食	くたくたうどん 人参のすりながし きゃべつのすりながし ミルク	あんかけうどん 人参のやわらか煮 きゃべつのやわらか漫し ミルク	あんかけうどん 人参のやわらか煮 きゃべつのやわらか漫し フルーツ	あんかけ味噌うどん 人参しりしり きゃべつのごま和え フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	きび粥 ミルク	きびおにぎり 牛乳
金	15	昼食	おかゆ 玉ねぎのすりながし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ お麩のトマト煮 大根の煮物 スープ ミルク	軟飯 お麩のトマト煮 大根の煮物 味噌汁	納豆ごはん 鶏肉の照焼き 大根の煮物 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	★お楽しみおやつ ミルク	★お楽しみおやつ 牛乳
土	16	昼食	おかゆ 人参のすりながし 南瓜の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 白身魚の野菜あん 南瓜のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 白身魚の野菜あん 南瓜のやわらか煮 すまし汁	ごはん 白身魚の野菜あん かぼちゃサラダ すまし汁
		おやつ	ミルク	ミルク	キャロットゼリー ミルク	キャロットゼリー 牛乳

目安月			初期 5・6カ月	中期 7・8カ月頃	後期 9~11カ月頃	完了期 12~18カ月頃
月	18	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋のそぼろ煮 やわらか漫し スープ ミルク	軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 やわらか漫し スープ	ポークカレー きゃべつとコーンのサラダ フルーツ スープ
		おやつ	ミルク	ミルク	ジャムケーキ ミルク	ジャムケーキ 牛乳
火	19	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 胡瓜のすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚の煮付け マカロニのやわらか煮 スープ ミルク	わかめ軟飯 白身魚の煮付け マカロニのやわらか煮 味噌汁	わかめごはん 白身魚の照焼き マカロニサラダ 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	やわらか焼きうどん ミルク	焼きうどん 牛乳
水	20	昼食	おかゆ 玉ねぎのすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ お麩と鶏肉の煮物 じゃが芋のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 お麩と鶏肉の煮物 じゃが芋のやわらか煮 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼き あけぼのポテト 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	アップルスコーン ミルク	アップルスコーン 牛乳
木	21	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ そぼろ肉じゃが コロコロ野菜煮 スープ ミルク	軟飯 そぼろ肉じゃが コロコロ野菜煮 スープ	ごはん ポークビーンズ だいコーンサラダ スープ
		おやつ	ミルク	ミルク	きな粉サンド ミルク	きな粉サンド 牛乳
金	22	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 胡瓜のすりながし フルーツ ミルク	おかゆ お麩のトマト煮 コロコロ野菜煮 フルーツ ミルク	軟飯 お麩のトマト煮 コロコロ野菜煮 フルーツ	おにぎり 鶏のから揚げカレー風味 ポテトサラダ フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	ホットケーキ ミルク	ホットケーキ 牛乳
土	23	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし 胡瓜のすりながし スープ ミルク	おかゆ 豆腐のそぼろあん やわらかナムル スープ ミルク	軟飯 豆腐のそぼろあん やわらかナムル 味噌汁	ごはん 肉豆腐 胡瓜のナムル 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	アップルゼリー ミルク	アップルゼリー 牛乳
月	25	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 人参のすりながし スープ ミルク	おかゆ 鮭の照り煮 ひじきの煮物 スープ ミルク	軟飯 鮭の照り煮 ひじきの煮物 味噌汁	ごはん さけのカラフル焼き ひじきの煮物 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	ちんすこう ミルク	ちんすこう 牛乳
火	26	昼食	おかゆ 南瓜の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ そぼろ粥 南瓜のやわらか煮 コロコロ野菜煮 スープ ミルク	やわらか和風ピラフ 南瓜のやわらか煮 コロコロ野菜煮 味噌汁	鶏肉の和風ピラフ 南瓜のきんぴら風 スティック野菜マヨ添え 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	やわらかマカロニナポリタン ミルク	マカロニナポリタン 牛乳
水	27	昼食	おかゆ 玉ねぎのすりながし 白菜のすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚の煮付け 白菜のお漫し スープ ミルク	軟飯 白身魚の煮付け 白菜のお漫し 味噌汁	ごはん 白身魚の野菜甘酢あん 白菜のお漫し 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	オレンジフレンチトースト ミルク	オレンジフレンチトースト 牛乳
木	28	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋のそぼろあん 三色やわらか漫し スープ ミルク	軟飯 じゃが芋のそぼろあん 三色やわらか漫し 味噌汁	ごはん 鶏肉のクリームコーン煮 コールスローサラダ 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	わかめ軟飯 ミルク	わかめおにぎり 牛乳
金	29 ハロウィン	昼食	おかゆ 南瓜の煮つぶし 大根のすりながし フルーツ ミルク	おかゆ 南瓜のそぼろあん コロコロ野菜煮 フルーツ ミルク	ケチャップ軟飯 南瓜のそぼろあん コロコロ野菜煮 フルーツ	ケチャップライス 南瓜シチュー 大根サラダ フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	メイプルクッキー ミルク	メイプルクッキー 牛乳
土	30	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし きゃべつのすりながし スープ ミルク	おかゆ 豆腐のそぼろあん きゃべつのやわらか漫し スープ ミルク	軟飯 豆腐のそぼろあん きゃべつのやわらか漫し すまし汁	ごはん 豆腐の肉みそグラタン さわやか漬け すまし汁
		おやつ	ミルク	ミルク	オレンジポンチ ミルク	オレンジポンチ 牛乳

実りの秋、食欲の秋、スポーツの秋がやってきました。この時期は山や海の幸が豊富に出回り、味覚を楽しむのに絶好の季節です。給食の献立にも秋の食材を取り入れました。
また、からだを動かすのも最適な時期です。休日を利用して、子どもと一緒にからだを動かしてみてはいかがでしょう。

食欲が増すこの時期にチャンス!!

苦手な野菜にチャレンジしよう！

子どもの野菜が苦手な理由として、苦味や酸味、におい、食感、見た目などがあるようです。からだの健康を保つためには、野菜は欠かせないものです。苦手なものも少しずつ食べられるようになるといいですね。

※10月の旬
かぶ　だいこん　にんじん
チンゲン菜　エリンギ　銀杏
柿　ぶどう　梨　いちじく　栗
さつまいも　さといも　イカ
イワシ　サケ　サンマ

●マヨネーズは卵や使用のものを使用しております。
●ホットケーキミックス・カレールウとシチュールウは卵・乳製品不使用のものを使用しております。
●味噌汁は鰹節だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと塩を使用しています。
※応、天候等の都合により食材に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。

株式会社　セプト