

令和2年10月 献立表

3歳以上児

門田報徳保育園

日 曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価		行事
	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
1 木	スクランブルエッグ 切り干し大根の煮物 牛乳 梨	牛乳 サラダせんべい	鶏卵 油揚げ ぶたかた 牛乳	車糖 有塩バター じゃがいも 油 米菓	切干しだいこん にんじん グリーンピース 乾しいたけ 日本なし	エネルギー：377kcal タンパク：16.6g 脂質：18.5g	食塩相当量： 1.1g	飯盛山 工場見学
2 金	カレーうどん コールスローサラダ 牛乳 バナナ	ジョア ツナ昆布おにぎり★	ぶたばら ベーコン 牛乳 まぐろ類缶	うどん でん粉 油 マヨネーズ 水稲穀粒	たまねぎ にんじん キャベツ コーン缶 きゅうり バナナ 塩昆布	エネルギー：524kcal タンパク：16.8g 脂質：18.6g	食塩相当量： 2.1g	
3 土	ソフトフランス ミートソースグラタン 牛乳 オレンジ	牛乳 バナナ	ぶたひき ナチュラルチーズ 牛乳	コッペパン ジャム 油 マカロニ	たまねぎ にんじん オレンジ バナナ	エネルギー：604kcal タンパク：22.7g 脂質：18.5g	食塩相当量： 1.9g	
4 日								
5 月	里芋入りクリームシチュー 竹輪のひき肉煮 牛乳 梨	飲むヨーグルト ★ 醤油せんべい	鶏もも 焼き竹輪 鶏ひき 牛乳 ヨーグルト	じゃがいも オリーブ油 上新粉 豆乳 さといも 車糖 でん粉 乳酸菌飲料 米菓	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース 日本なし	エネルギー：365kcal タンパク：15.1g 脂質：14g	食塩相当量： 0.9g	
6 火	鶏肉のバーベキューソース マセドアンサラダ 牛乳 オレンジ	牛乳 ビスケット	鶏もも プロセスチーズ 牛乳	さつまいも マヨネーズ ごま ビスケット	たまねぎ 根深ねぎ にんにく しょうが レモン りんご にんじん きゅうり オレンジ	エネルギー：452kcal タンパク：16.9g 脂質：25.3g	食塩相当量： 0.8g	
7 水	まぐろの竜田揚げ 春雨サラダ 牛乳 バナナ	牛乳 フレンチトースト★	まぐろ 牛乳 鶏卵	薄力粉 油 はるさめ ごま油 車糖 食パン メープルシロップ	しょうが きゅうり にんじん コーン缶 きくらげ バナナ	エネルギー：483kcal タンパク：24.7g 脂質：16.2g	食塩相当量： 1.4g	
8 木	筑前煮 玉子焼き 牛乳 オレンジ	ヤクルト サラダせんべい	鶏もも 鶏卵 牛乳	こんにゃく 車糖 なたね油 米 菓	ごぼう にんじん 乾しいたけ れんこん グリンピース オレンジ	エネルギー：347kcal タンパク：14.4g 脂質：13.5g	食塩相当量： 0.6g	
9 金	醤油ラーメン キャベツ和え 牛乳 バナナ	麦茶 レアチーズケーキ★	鶏卵 ぶたかた かつお節 牛乳 ナチュラルチーズ ヨーグルト クリーム	中華めん 車糖 ビスケット	根深ねぎ キャベツ にんじん コーン缶 バナナ	エネルギー：515kcal タンパク：19.8g 脂質：25.6g	食塩相当量： 1.4g	
10 土	コッペパン チキンカチャトラ 牛乳 オレンジ	野菜生活 雪の宿せんべい	鶏もも クリーム 牛乳	コッペパン じゃがいも 車糖 オリーブ油 薄力粉 米菓	たまねぎ えのきたけ トマト缶 にんにく にんじん オレンジ	エネルギー：507kcal タンパク：18g 脂質：14.6g	食塩相当量： 2.1g	
11 日								
12 月	ささ身揚げ 青菜和え のっぺい汁 バナナ	フルーツヨーグルト★ いも花子	鶏ささ身 鶏もも 油揚げ ヨーグルト	ブレミックス粉 油 さといも こんにゃく でん粉 さつまいも 油	ほうれんそう にんじ もやし ごぼう だいこん 根深ねぎ りんご もも缶 みかん缶	エネルギー：349kcal タンパク：17.7g 脂質：10.8g	食塩相当量： 0.6g	
13 火	きのこハンバーグ ゆで野菜 牛乳 オレンジ	スポロン サラダせんべい	ぶたひき 鶏卵 牛乳	パン粉 車糖 油 米菓	たまねぎ にんじん エリンギ ぶなしめじ 日本かぼちゃ ブロッコリー オレンジ	エネルギー：364kcal タンパク：16.7g 脂質：11.9g	食塩相当量： 0.7g	
14 水	さばの味噌煮 スパゲティサラダ 牛乳 梨	牛乳 ピザパン★	まさば みそ まぐろ類缶 牛乳 ベーコン プロセスチーズ	車糖 スパゲティ マヨネーズ 食パン 油	しょうが にんじん コーン缶 きゅうり 日本なし たまねぎ 青ピーマン	エネルギー：499kcal タンパク：23.9g 脂質：23.6g	食塩相当量： 1.6g	
15 木	五目納豆 さつま芋の甘煮 牛乳 りんご	牛乳 チヨイス	納豆 焼き竹輪 鶏卵 プロセスチーズ 牛乳	油 さつまいも 車糖 ビスケット	にんじん 根深ねぎ りんご	エネルギー：411kcal タンパク：16.4g 脂質：18.3g	食塩相当量： 0.8g	

令和2年10月 献立表

3歳以上児

門田報徳保育園

日 曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価		行事
	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
16 金	ミートスパゲティ レパールの竜田揚げ 牛乳 みかん	ヤクルト ぼたぼた焼き	ぶたひき ナチュラルチーズ ぶたレバー 牛乳	スパゲティ でん粉 油 米菓	ほうれんそう にんじ もやし ごぼう だいこん 根深ねぎ バナナ もも みかん缶	エネルギー：412kcal タンパク：19.4g 脂質：13g	食塩相当量： 0.9g	
17 土	ジャムサンド チキンサラダ 牛乳 バナナ	プリン 醤油せんべい	鶏むね 牛乳	食パン いじゃム 米菓	ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン コーン缶 バナナ	エネルギー：613kcal タンパク：20.3g 脂質：19.6g	食塩相当量： 1.6g	親子 工作教室
18 日								
19 月	秋野菜カレー 小女子の甘煮 牛乳 オレンジ	ヨーグルト ウエハース	ぶたかたロース いかなご 牛乳	さつまいも 油 車糖 ウエハース	たまねぎ にんじん ぶなしめじ れんこん オレンジ	エネルギー：347kcal タンパク：12.6g 脂質：12.6g	食塩相当量： 1.2g	
20 火	ぶりの照り焼き ブロッコリーおかか和え なめこ汁 みかん 赤飯	野菜生活 焼き芋★	ぶり かつお節 絹ごし豆腐 みそ あずき	水稲穀粒 ごま さつまいも	しょうが ブロッコリー にんじん なめこ 根深ねぎ みかん	エネルギー：490kcal タンパク：20.2g 脂質：9.1g	食塩相当量： 0.7g	法人 創立記念日 お誕生会
21 水	鮭のちゃんちゃ焼き 青菜のごま和え 牛乳 りんご	牛乳 クリームパン	しろさけ みそ 牛乳	油 車糖 ごま クリームパン	たまねぎ キャベツ にんじん ぶなしめじ こまつな もやし コーン缶 りんご	エネルギー：458kcal タンパク：23.7g 脂質：18.1g	食塩相当量： 2.6g	五十嵐先 生墓参
22 木	里芋の煮物 きのご入りキッシュ 牛乳 バナナ	牛乳 ビスコ	鶏もも 油揚げ 鶏卵 クリーム プロセスチーズ 牛乳	さといも こんにやく 車糖 豆乳 ビスケット	にんじん グリンピース エリンギ ぶなしめじ たまねぎ バナナ	エネルギー：416kcal タンパク：16.3g 脂質：20.5g	食塩相当量： 0.8g	
23 金	温そうめん 天ぷら 牛乳 みかん	ジョア アップルパイ★	鶏もも 焼き竹輪 牛乳 鶏卵	そうめん プレミックス粉 さつまいも 油 ざらめ糖 パイ皮	にんじん たまねぎ こまつな 根深ねぎ あおさ みかん りんご	エネルギー：648kcal タンパク：20.6g 脂質：24.4g	食塩相当量： 1.6g	たんぼ組 遠足
24 土	ジャムサンド ドッグパン 春雨スープ 牛乳 オレンジ	牛乳 バナナ	ウインナー ぶたかた 牛乳	ロールパン ジャム コッペパン はるさめ ごま	キャベツ にんじん たまねぎ 乾しいたけ こまつな オレンジ バナナ	エネルギー：567kcal タンパク：19g 脂質：19g	食塩相当量： 1.7g	
25 日								
26 月	照り焼きチキン 三色和え ポトフ 梨	牛乳 Caせんべい	鶏もも かつお節 ウインナー 牛乳	じゃがいも 米菓	にんにく しょうが キャベツ コーン缶 にんじん たまねぎ 日本なし	エネルギー：299kcal タンパク：14.3g 脂質：12.8g	食塩相当量：2g	
27 火	ヒレカツ もやし和え 牛乳 みかん	牛乳 クラッカー	ぶたヒレ 鶏卵 かに風味かまぼこ 牛乳	薄力粉 パン粉 油 クラッカー	もやし きゅうり コーン缶 みかん	エネルギー：354kcal タンパク：18.1g 脂質：13.9g	食塩相当量： 1.1g	
28 水	油淋鶏 ナムル 牛乳 梨	野菜生活 フルーツサンド★	鶏もも 牛乳 ホイップクリーム	でん粉 車糖 ごま油 油 ごま ロールパン	根深ねぎ にんにく もやし こまつな にんじん コーン缶 日本なし みかん缶 バナナ	エネルギー：449kcal タンパク：15.6g 脂質：19.4g	食塩相当量： 1.4g	
29 木	五目昆布煮 しらす入り玉子焼き 牛乳 オレンジ	牛乳 かぼちゃプリン★	ぶたかた 油揚げ 焼き竹輪 だいず缶 鶏卵 しらす干し 牛乳	車糖 油 豆乳	まこんぶ ごぼう にんじん 根深ねぎ オレンジ かぼちゃ てんぐさ	エネルギー：360kcal タンパク：18.1g 脂質：17.8g	食塩相当量： 1.2g	
30 金	焼きうどん 白菜のお浸し 卵と野菜の スープ りんご	ジョア サラダせんべい	ぶたかた かつお節 鶏卵	うどん ごま 米菓	キャベツ たまねぎ にんじん もやし あおのり はくさい きゅうり りんご	エネルギー：231kcal タンパク：12.4g 脂質：4.2g	食塩相当量： 0.9g	
31 土	ソフトフランス 豆乳パンプキンスープ 牛乳 バナナ	ゼリー 醤油せんべい	ベーコン 牛乳	コッペパン じゃがいも オリーブ 油 豆乳 米菓	かぼちゃ にんじん たまねぎ バナナ	エネルギー：509kcal タンパク：14.1g 脂質：13.1g	食塩相当量： 1.4g	

※(★)は手作りおやつです。また、材料の都合により、献立を変更する場合があります。

令和2年10月 献立表

3歳未満児

門田報徳保育園

日 曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価		行事
	朝間	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
1 木	ゼリー	スクランブルエッグ 切り干し大根の煮物 えのき汁 梨 ご飯	牛乳 ぱりんこ	鶏卵 油揚げ ぶたかた かつお節 みそ 牛乳	車糖 有塩バター じゃがいも 油 水稲穀粒 米菓	切干しだいこん にんじん 乾しいたけ えのきたけ たまねぎ わかめ 日本なし	エネルギー：416kcal タンパク：13g 脂質：12.5g	食塩相当量：1.1g	飯盛山 工場見学
2 金	ジュース 星たべよ	カレーうどん コールスローサラダ 牛乳 バナナ	ジョア ツナ昆布おにぎり★	ぶたばら ベーコン 牛乳 まぐろ類缶	米菓 うどん でん粉 油 マヨネーズ 水稲穀粒	たまねぎ にんじん キャベツ コーン缶 きゅうり バナナ 塩昆布	エネルギー：525kcal タンパク：15.7g 脂質：15.6g	食塩相当量：2g	
3 土	麦茶 ビスケット	ソフトフランス ミートソースグラタン 牛乳 オレンジ	牛乳 バナナ	ぶたひき肉 ナチュラルチーズ 牛乳	ビスケット コッペパン ジャム 油 マカロニ	たまねぎ にんじん オレンジ バナナ	エネルギー：459kcal タンパク：15.8g 脂質：14.8g	食塩相当量：1.3g	
4 日									
5 月	ジュース せんべい	里芋入りクリームシチュー 竹輪のひき肉煮 牛乳 梨 ご飯	飲むヨーグルト★ 醤油せんべい	鶏もも 牛乳 焼き竹輪 鶏ひき 肉 ヨーグルト	米菓 じゃがいも オリーブ油 上新粉 さといも 車糖 でん粉 水稲穀粒 乳酸菌飲料	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース 日本なし	エネルギー：483kcal タンパク：15.6g 脂質：12.3g	食塩相当量：1g	
6 火	麦茶 麩菓子	鶏肉のバーベキューソース マセドアンサラダ わかめ汁 オレンジ ご飯	牛乳 ビスケット	鶏もも プロセスチーズ 納ごし豆腐 かつお節 みそ 牛乳	かりんとう さつまいも マヨネーズ ごま 水稲穀粒 ビスケット	たまねぎ 根菜ねぎ にんにく レモン りんご にんじん きゅうり わかめ オレンジ	エネルギー：454kcal タンパク：15.6g 脂質：18.7g	食塩相当量：1g	
7 水	ジュース ぱりんこ	まぐろの竜田揚げ 春雨サラダ きのこ汁 バナナ ご飯	牛乳 フレンチトースト★	まぐろ かつお節 みそ 牛乳 鶏卵	米菓 薄力粉 油 はるさめ ごま油 車糖 水稲穀粒 食パン メープルシロップ	しょうが きゅうり にんじん コーン缶 きくらげ えのきたけ 根菜ねぎ バナナ	エネルギー：513kcal タンパク：20.7g 脂質：11.4g	食塩相当量：1.1g	
8 木	牛乳 ウエハース	筑前煮 玉子焼き たまねぎ汁 オレンジ ご飯	ヤクルト ぱりんこ	牛乳 鶏もも 鶏卵 みそ かつお節	ウエハース こんにやく 車糖 油 水稲穀粒 米菓	ごぼう にんじん 乾しいたけ れんこん グリンピース えのきたけ オレンジ	エネルギー：479kcal タンパク：17.1g 脂質：14.6g	食塩相当量：1.5g	
9 金	ゼリー	醤油ラーメン キャベツ和え 牛乳 バナナ	麦茶 レアチーズケーキ★	鶏卵 ぶたかた かつお節 牛乳 ナチュラルチーズ ヨーグルト クリーム	中華めん 車糖 ビスケット	根菜ねぎ キャベツ にんじん コーン缶 バナナ	エネルギー：478kcal タンパク：15.7g 脂質：19.9g	食塩相当量：1.5g	
10 土	ジュース クッキー	コッペパン チキンカチャトラ 牛乳 オレンジ	野菜生活 雪の宿せんべい	鶏もも クリーム 牛乳	ビスケット コッペパン じゃがいも 車 オリーブ油 薄力粉 米菓	たまねぎ えのきたけ トマト缶 にんにく にんじん オレンジ	エネルギー：439kcal タンパク：11.6g 脂質：12.4g	食塩相当量：1.7g	
11 日									
12 月	牛乳 星たべよ	ささ身揚げ 青菜和え のっぺい汁 バナナ ご飯	フルーツヨーグルト★ ビスケット	ささ身 鶏もも 油揚げ ヨーグルト	米菓 プレミックス粉 油 さといも こんにやく でん粉 水稲穀粒 ビスケット	ほうれんそう にんじん もやし だいこん 根菜ねぎ りんご もも缶 みかん缶	エネルギー：463kcal タンパク：15.9g 脂質：10.7g	食塩相当量：0.7g	
13 火	牛乳 ビスケット	きのこハンバーグ ゆで野菜 玉ねぎ汁 オレンジ ご飯	スポロン ぱりんこ	牛乳 ぶたひき 鶏卵	ビスケット パン粉 車糖 油 水稲穀粒 米菓	たまねぎ にんじん ぶなしめじ エリンギ かぼちゃ ブロッコリー オレンジ	エネルギー：507kcal タンパク：18.8g 脂質：16.3g	食塩相当量：0.6g	
14 水	麦茶 せんべい	さばの味噌煮 スパゲティサラダ えのき汁 梨 ご飯	牛乳 ピザパン★	まさば みそ まぐろ類缶 かつお節 牛乳 ベーコン プロセスチーズ	米菓 車糖 スパゲッティ マヨネーズ 水稲穀粒 食パン 油	にんじん コーン缶 きゅうり えのきたけ たまねぎ わかめ 日本なし ビーマン	エネルギー：484kcal タンパク：19.5g 脂質：16.7g	食塩相当量：2g	
15 木	ジュース Caせんべい	五目納豆 さつま芋の甘煮 青菜汁 りんご ご飯	牛乳 チヨイス	納豆 焼き竹輪 鶏卵 プロセスチーズ かつお節 みそ 牛乳	オレンジ 米菓 油 さつまいも 車糖 焼きふ 水稲穀粒 ビスケット	にんじん 根菜ねぎ こまつな たまねぎ りんご	エネルギー：457kcal タンパク：14.5g 脂質：11.5g	食塩相当量：0.9g	

令和2年10月 献立表

門田報徳保育園

3歳未満児

日 曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価	行事
	朝間	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
16 金	牛乳 せんべい	ミートスパゲティ レバーの竜田揚げ 牛乳 みかん ご飯	ヤクルト ぼたぼた焼き	ぶたひき ナチュラルチーズ ぶたレバー 牛乳	スパゲティ 車糖 でん粉 油 水稲穀粒 米菓	たまねぎ にんじん トマト缶 みかん	エネルギー: 495kcal タンパク: 17.2g 脂質: 10.9g	食塩相当量: 0.8g
17 土	ジュース ムーンライト	ジャムサンド チキンサラダ 牛乳 バナナ	プリン 醤油せんべい	鶏むね 牛乳	ビスケット 食パン ジャム 米菓	ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン コーン缶 バナナ	エネルギー: 524kcal タンパク: 13.4g 脂質: 17g	食塩相当量: 1.2g 親子 工作教室
18 日								
19 月	ジュース ぱりんこ	秋野菜カレー 小女子の甘煮 牛乳 オレンジ ご飯	ヨーグルト ウエハース	ぶたかたロース いかなご 牛乳	米菓 さつまいも 油 車糖 水稲穀粒 ウエハース	たまねぎ にんじん ぶなしめじ れんこん オレンジ	エネルギー: 470kcal タンパク: 12.1g 脂質: 11.9g	食塩相当量: 1.2g
20 火	牛乳 ビスケット	ぶりの照り焼き ブロッコリーおかか和え なめこ汁 みかん 赤飯	野菜生活 焼き芋★	牛乳 ぶり かつお節 絹ごし豆腐 みそ あずき	ビスケット 水稲穀粒 ごま さつまいも	しょうが ブロッコリー にんじん なめこ 根菜ねぎ みかん	エネルギー: 493kcal タンパク: 18.9g 脂質: 12.9g	食塩相当量: 0.7g 法人 創立記念日 お誕生会
21 水	麦茶 まんじゅう	鮭のちゃんちゃ焼き 青菜のごま和え えのき汁 りんご ご飯	牛乳 クリームパン	しろさけ 絹ごし豆腐 かつお節 みそ 牛乳	まんじゅう 油 車糖 ごま 水稲穀粒 クリームパン	たまねぎ キャベツ にんじん ぶなしめじ こまつな もやし コーン缶 わかめ りんご	エネルギー: 467kcal タンパク: 20.2g 脂質: 11.9g	食塩相当量: 2.3g 五十嵐先生 墓参
22 木	ジュース 星たべよ	里芋の煮物 きのこと入りキッシュ たまねぎ汁 バナナ ご飯	牛乳 ビスコ	鶏もも 油揚げ 鶏卵 クリーム プロセスチーズ 絹ごし豆腐 みそ かつお節 牛乳	米菓 さといも こんにゃ 車糖 豆乳 水稲穀粒 ビスケット	にんじん グリンピース エリン ギ ぶなしめじ たまねぎ こま つな バナナ	エネルギー: 477kcal タンパク: 15.2g 脂質: 14.3g	食塩相当量: 0.9g
23 金	ゼリー	温そうめん 天ぷら 牛乳 みかん	ジョア アップルパイ★	鶏もも 焼き竹輪 牛乳 鶏卵	そうめん プレミックス粉 さつまいも 油 ざらめ糖 パイ皮	にんじん たまねぎ こまつな 根菜ねぎ あおさ みかん りんご	エネルギー: 612kcal タンパク: 18.6g 脂質: 20.4g	食塩相当量: 1.4g たんぼぼ組 遠足
24 土	ジュース ムーンライト	ジャムサンド ドッグパン 春雨スープ 牛乳 オレンジ	牛乳 バナナ	ウインナー ぶたかた 牛乳	ビスケット ロールパン ジャム はるさめ ごま	キャベツ にんじん たまねぎ 乾しいたけ こまつな オレンジ バナナ	エネルギー: 464kcal タンパク: 14.6g 脂質: 16.3g	食塩相当量: 1g
25 日								
26 月	ジュース せんべい	照り焼きチキン 三色和え ポトフ 梨 ご飯	牛乳 Caせんべい	鶏もも かつお節 ウインナー 牛乳	米菓 じゃがいも 水稲穀粒	にんにく しょうが キャベツ コーン缶 にんじん たまねぎ 日本なし	エネルギー: 423kcal タンパク: 14g 脂質: 10.8g	食塩相当量: 1.4g
27 火	プリン	ヒレカツ もやし和え えのき汁 みかん ご飯	牛乳 クラッカー	ぶたヒレ 鶏卵 かに風味かまぼこ かつお節 みそ 牛乳	薄力粉 パン粉 油 車糖 水稲穀粒 クラッカー	もやし きゅうり コーン缶 えのきたけ たまねぎ みかん	エネルギー: 420kcal タンパク: 18.3g 脂質: 11.2g	食塩相当量: 1.4g
28 水	牛乳 星たべよ	油淋鶏 ナムル 玉ねぎ汁 梨 ご飯	野菜生活 フルーツサンド★	牛乳 鶏もも かつお節 みそ ホイップクリーム	米菓 でん粉 車糖 ごま油 油 ごま ロールパン	もやし こまつな にんじん コーン缶 わかめ たまねぎ 日本なし みかん缶 バナナ	エネルギー: 410kcal タンパク: 15.5g 脂質: 16.6g	食塩相当量: 1.7g
29 木	ジュース せんべい	五目昆布煮 しらす入り玉子焼き なめこ汁 オレンジ ご飯	牛乳 かぼちゃプリン★	ぶたかた 油揚げ だいず缶 鶏卵 絹ごし豆腐 しらす干し みそ 牛乳	米菓 車糖 油 水稲穀粒 豆乳	こんぶ ごぼう にんじん なめこ 根菜ねぎ オレンジ かぼちゃ てんぐさ	エネルギー: 440kcal タンパク: 16g 脂質: 12.9g	食塩相当量: 1.2g
30 金	牛乳 ウエハース	焼きうどん 白菜のお浸し 卵と野菜のスープ りんご	ジョア ぱりんこ	ぶたかた かつお節 鶏卵 牛乳	ウエハース うどん ごま 米菓	キャベツ たまねぎ にんじん もやし あおのり はくさい きゅうり りんご	エネルギー: 240kcal タンパク: 11.6g 脂質: 4.8g	食塩相当量: 0.7g
31 土	ジュース ビスケット	ソフトフランス 豆乳パンプキンスープ 牛乳 バナナ	ゼリー 醤油せんべい	ベーコン 牛乳	ビスケット コッペパン じゃがいも オリーブ油 豆乳 米菓	かぼちゃ にんじん たまねぎ バナナ	エネルギー: 466kcal タンパク: 10.7g 脂質: 12.6g	食塩相当量: 1g

※(★)は手作りおやつです。また、材料の都合により、献立を変更する場合があります。

10月 離乳食献立予定表

令和2年10月

日(曜)	献立名(共通分) AM	離乳食PM(後期)
1(木)	おかゆ 大根の煮もの えのき汁	いもち ほうじ茶
2(金)	おかゆ キャベツとツナのやわらか煮 野菜スープ	ほうとう風うどん ほうじ茶
3(土)	おかゆ 野菜トマト煮 オニオンスープ	ひじきがゆ ほうじ茶
4(日)		
5(月)	おかゆ じゃがいもそぼろ煮 玉ねぎ汁	おかか雑炊 ほうじ茶
6(火)	おかゆ 鶏肉と野菜煮 わかめ汁	彩りがゆ ほうじ茶
7(水)	おかゆ ツナ野菜あんかけ 人参汁	フレンチトースト フルーツ
8(木)	おかゆ 筑前煮 えのき汁	青菜がゆ ほうじ茶
9(金)	おかゆ さつま芋煮 豆腐汁	キャベツがゆ ほうじ茶
10(土)	おかゆ 鶏肉トマト煮 コロコロポテト	カップケーキ ほうじ茶
11(日)		
12(月)	おかゆ ささみくず煮 のっぺい汁	青菜がゆ ほうじ茶
13(火)	おかゆ マーボー豆腐 玉ねぎ汁	ブロッコリーがゆ ほうじ茶
14(水)	おかゆ ツナポテト えのき汁	スープスパゲッティー フルーツ
15(木)	おかゆ 五目納豆 青菜汁	人参がゆ ほうじ茶
16(金)	おかゆ 野菜トマト煮 オニオンスープ	おやき ほうじ茶
17(土)	おかゆ かぼちゃ煮 チキン野菜スープ	野菜がゆ ほうじ茶
18(日)		
19(月)	おかゆ 野菜コロコロ煮 かぼちゃスープ	野菜がゆ ほうじ茶
20(火)	おかゆ じゃがいもと鶏肉の煮物 わかめ汁	さつま芋ステック フルーツ
21(水)	おかゆ 鮭と青菜煮 玉ねぎ汁	人参がゆ ほうじ茶
22(木)	おかゆ 野菜の煮物 豆腐汁	きのこがゆ ほうじ茶
23(金)	おかゆ 秋野菜煮物 人参スープ	そうめん ほうじ茶
24(土)	おかゆ キャベツのやわらか煮 春雨スープ	バナナパンケーキ ほうじ茶
25(日)		
26(月)	おかゆ ポトフ 三色煮	野菜がゆ ほうじ茶
27(火)	おかゆ 野菜煮 玉ねぎ汁	きのこパスタ ほうじ茶
28(水)	おかゆ 野菜コロコロ煮 青菜汁	人参がゆ ほうじ茶
29(木)	おかゆ 五目煮 豆腐汁	かぼちゃ茶巾 フルーツ
30(金)	おかゆ 白菜煮 玉子スープ	煮込みうどん ほうじ茶
31(土)	おかゆ かぼちゃスープ コロコロ煮	おかか雑炊 ほうじ茶

* 献立は、材料の関係上、一部変更になる場合があります。

* 献立は、後期に合わせて立てています。

初期はドロドロ状

中期は舌でつぶせる固さ

後期は歯ぐきでつぶせる固さです。

門田報徳保育園