

ひたち野うしく保育園つくしんぼ

2022年10月分の離乳食献立

	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)
昼食	【煮野菜5種】 人参、大根、白菜 ブロッコリー、さつまい 【たんぱく質】 鮭	【煮野菜5種】 人参、じゃが芋、玉ねぎ チンゲン菜、キャベツ 【たんぱく質】 納豆	【煮野菜5種】 人参、いんげん、かぶ ブロッコリー、キャベツ 【たんぱく質】 鶏ひき肉	【煮野菜5種】 人参、白菜、玉ねぎ さつまい、ほうれん草 【たんぱく質】 たら	【煮野菜5種】 人参、玉ねぎ、じゃが芋 きゅうり、ほうれん草 【たんぱく質】 豆腐
10(月)	スポーツの日				
昼食					
	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	
昼食	【煮野菜5種】 人参、かぶ、じゃが芋 小松菜、きゅうり 【たんぱく質】 納豆	【煮野菜5種】 人参、かぼちゃ、きゅうり ほうれん草、かぶ 【たんぱく質】 鮭	【煮野菜5種】 人参、玉ねぎ、きゅうり 小松菜、かぼちゃ 【たんぱく質】 鶏ひき肉	【煮野菜5種】 人参、玉ねぎ、キャベツ ほうれん草、ブロッコリー 【たんぱく質】 たら	
	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)
昼食	【煮野菜5種】 人参、きゅうり、キャベツ 玉ねぎ、小松菜 【たんぱく質】 納豆	【煮野菜5種】 人参、大根、小松菜 玉ねぎ、さつまい 【たんぱく質】 鮭	【煮野菜5種】 人参、きゅうり、もやし チンゲン菜、玉ねぎ 【たんぱく質】 豆腐	【煮野菜5種】 人参、かぶ、きゅうり 白菜、かぼちゃ 【たんぱく質】 たら	【煮野菜5種】 人参、キャベツ、大根 さつまい、玉ねぎ 【たんぱく質】 豆腐
	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
昼食	【煮野菜5種】 人参、小松菜、大根 キャベツ、もやし 【たんぱく質】 鮭	【煮野菜5種】 人参、きゅうり、玉ねぎ さつまい、ブロッコリー 【たんぱく質】 豆腐	【煮野菜5種】 人参、大根、玉ねぎ ブロッコリー、キャベツ 【たんぱく質】 たら	【煮野菜5種】 人参、小松菜、かぶ きゅうり、白菜 【たんぱく質】 豆腐	【煮野菜5種】 人参、玉ねぎ、きゅうり ブロッコリー、さつまい 【たんぱく質】 鶏ひき肉
	31(月)				
昼食	【煮野菜5種】 人参、キャベツ、玉ねぎ きゅうり、ほうれん草 【たんぱく質】 豆腐				

※献立表には、おかずの使用食材を示しています。味付けはせず、昆布だしのみ使用します。

※おかずの他に、主食（重湯や分粥、軟飯）と野菜スープを提供します。

※食材の形態については、月齢を目安に個別対応します。

※たんぱく質は、中期（月齢8～9か月頃）からの付加となります。

