

# 10月



## 離乳食メニュー

七飯ほんちょう  
保育園

日付	完了期	後期	中期	初期
1日				
2月	牛乳 ごはん 豆腐のわかめのみそ汁 シュウマイ 春雨サラダ 牛乳 チーズホットケーキ	ごはん 豆腐のわかめのみそ汁 鶏団子のやわらか煮 春雨のあえもの ホットケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐のだし汁 鶏団子のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 豆腐のだし汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮
3火	牛乳 ごはん もやしのみそ汁 とんちゃん焼き きゅうりの華風サラダ 牛乳 豆乳フレンチトースト	ごはん もやしのみそ汁 鶏ささみのやわらか煮 きゅうりのあえもの ジャムパン	ミルク 全がゆ もやしのだし汁 鶏ささみのやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮	ミルク 五分がゆ もやしのだし汁 豆腐のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮
4水	牛乳 ごはん 大根と油揚げのみそ汁 じゃが芋とツナの煮物 小松菜のごまあえ 麦茶 牛乳フルーツかんでん	ごはん 大根と油揚げのみそ汁 じゃが芋の煮物 小松菜のごまあえ くだもの	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 じゃが芋のやわらか煮 小松菜のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 大根のだし汁 じゃが芋のやわらか煮 小松菜のとろとろ煮
5木	牛乳 食パン マカロニスープ 肉団子の揚げ煮 スイートポテトサラダ 牛乳 おやつ焼きうどん	食パン マカロニスープ 鶏団子のやわらか煮 さつまいものあえもの 野菜うどん	ミルク パンがゆ キャベツのだし汁 鶏団子のやわらか煮 さつまいものとろとろ煮	ミルク パンがゆ キャベツのだし汁 白身魚のやわらか煮 さつまいものとろとろ煮
6金	牛乳 ごはん 豚汁 さわらの塩焼き ひじき煮 牛乳 かぼちゃもち	ごはん 白菜と人参のみそ汁 白身魚のやわらか煮 ひじき煮 かぼちゃの甘煮	ミルク 全がゆ 白菜と人参のだし汁 白身魚のやわらか煮 大豆と人参のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 白菜と人参のだし汁 白身魚のやわらか煮 大豆と人参のとろとろ煮
7土	牛乳 豆乳ココア カレーライス みかんヨーグルト 牛乳 あんぱん	豆乳 ごはん ミルクシチュー くだもの ジャムパン	ミルク 豆乳 全がゆ ミルクシチュー	ミルク 豆乳 五分がゆ 野菜のミルクシチュー
8日				
9月	〈体育の日〉			
10火	牛乳 ごはん 白菜とえのきのみそ汁 ちくわの磯辺焼き 筑前煮 牛乳 フルーツゼリー	ごはん 白菜とえのきのみそ汁 鶏ささみと野菜のやわらか煮 豆腐のとろとろ煮 くだもの	ミルク 全がゆ 白菜のだし汁 鶏ささみと野菜のやわらか煮 豆腐のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 白菜のだし汁 白身魚と野菜のやわらか煮 豆腐のとろとろ煮
11水	牛乳 ごはん 五目汁 松風焼き 白菜のドレッシングあえ 牛乳 パンプティン	ごはん 五目汁 鶏団子のみそ煮 白菜のあえもの ジャムパン	ミルク 全がゆ 大根と人参のだし汁 鶏団子のやわらか煮 白菜のあえもの	ミルク 五分がゆ 大根と人参のだし汁 豆腐のとろとろ煮 白菜のあえもの
12木	牛乳 食パン ミルクスープ パンプキンオムレツ キャベツのツナマヨネーズあえ 牛乳 鮭おにぎり	食パン ミルクスープ 鶏ささみとかぼちゃのやわらか煮 キャベツのあえもの おにぎり	ミルク 全がゆ 玉ねぎのだし汁 鶏ささみとかぼちゃのやわらか煮 キャベツのとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 玉ねぎのだし汁 かぼちゃのやわらか煮 キャベツのとろとろ煮
13金	牛乳 ごはん じゃが芋とごぼうのみそ汁 白身魚のカリフライ ほうれん草の磯あえ 牛乳 さつまい芋蒸しパン	ごはん じゃが芋とごぼうのみそ汁 白身魚のやわらか煮 ほうれん草の磯あえ さつまい芋蒸しパン	ミルク 全がゆ じゃが芋のだし汁 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ じゃが芋のだし汁 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮
14土	牛乳 豆乳ココア ホワイトシチューライス フルーツカクテル 牛乳 レーズンパン	豆乳 ごはん ミルクシチュー くだもの ジャムパン	ミルク 豆乳 全がゆ ミルクシチュー	ミルク 豆乳 五分がゆ 野菜のミルクシチュー
15日				
16月	牛乳 ごはん 小松菜となめこのみそ汁 厚揚げのミートソース煮 切干し大根のサラダ 牛乳 人参のカップケーキ	ごはん 小松菜となめこのみそ汁 豆腐のそぼろあんかけ きゅうりのあえもの 人参のホットケーキ	ミルク 全がゆ 小松菜と大根のだし汁 豆腐のそぼろあんかけ きゅうりのやわらか煮	ミルク 五分がゆ 小松菜と大根のだし汁 豆腐のとろとろ煮 きゅうりのやわらか煮
17火	牛乳 ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 鶏肉のすき焼き 魚煮物 ごぼうとコーンのサラダ 麦茶 フルーチェ	ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 鶏ささみと野菜のやわらか煮 人参のあえもの くだもの	ミルク 全がゆ なすと玉ねぎのだし汁 鶏ささみと野菜のやわらか煮 人参のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ なすと玉ねぎのだし汁 白身魚と野菜のやわらか煮 人参のとろとろ煮

日付	完了期	後期	中期	初期
18水	牛乳 秋のカレーライス きゅうりとコーンのサラダ 杏仁豆腐 牛乳 ホットドッグ	ごはん ミルクシチュー きゅうりのあえもの くだもの ジャムパン	ミルク 全がゆ ミルクシチュー くだもの きゅうりのやわらか煮	ミルク 五分がゆ ミルクシチュー くだもの きゅうりのやわらか煮
19木	牛乳 食パン 野菜スープ キャベツ畑のミンチかつ マカロニサラダ 牛乳 ココアケーキ	食パン 野菜スープ 鶏団子のトマト煮 マカロニのあえもの ホットケーキ	ミルク パンがゆ ほうれん草のだし汁 鶏団子のトマト煮 人参ときゅうりのやわらか煮	ミルク パンがゆ ほうれん草のだし汁 豆腐のトマト煮 人参ときゅうりのやわらか煮
20金	牛乳 ごはん さつま汁 さばの照り焼き おからサラダ 牛乳 コーンパン	ごはん さつま汁 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのあえもの ホットケーキ	ミルク 全がゆ さつま芋と白菜のだし汁 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのとろとろ煮	ミルク 五分がゆ さつま芋と白菜のだし汁 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのとろとろ煮
21土	牛乳 豆乳ココア マーボー豆腐どん わかめスープ 牛乳 ジャムパン	豆乳 豆腐のそぼろあんかけ キャベツのだし汁 ジャムパン	ミルク 豆乳 全がゆ 豆腐のそぼろ煮 キャベツのだし汁	ミルク 豆乳 五分がゆ 豆腐のとろとろ煮 キャベツのだし汁
22日				
23月	牛乳 ごはん 切干しと玉ねぎのみそ汁 ピーマンの細切り炒め ほうれん草のナムル 牛乳 おからドーナツ	ごはん 切干しと玉ねぎのみそ汁 鶏ささみと人参のやわらか煮 ほうれん草のあえもの ホットケーキ	ミルク 全がゆ 玉ねぎのみそ汁 鶏ささみと人参のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 玉ねぎのみそ汁 白身魚と人参のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮
24火	牛乳 ごはん キャベツのみそ汁 大豆の天ぷら きゅうりの昆布あえ 牛乳 ピザトースト	ごはん キャベツのみそ汁 大豆と玉ねぎのやわらか煮 きゅうりのあえもの ジャムパン	ミルク 全がゆ キャベツのだし汁 大豆と玉ねぎのやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮	ミルク 五分がゆ キャベツのだし汁 大豆と玉ねぎのやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮
25水	牛乳 昆布おにぎり 焼きそば 中華風コーンスープ 柿 牛乳 豆腐団子(きな)	おにぎり 野菜うどん 柿 きなこおにぎり	ミルク 野菜うどん 柿	ミルク 野菜うどん 柿
26木	牛乳 ごはん ミネストローネスープ チキンのチーズ焼き 白菜とハムのサラダ 牛乳 おやつ雑炊	ごはん ミネストローネスープ 鶏ささみのトマト煮 白菜のあえもの おやつ雑炊	ミルク 全がゆ 野菜のだし汁 鶏ささみのトマト煮 白菜のあえもの	ミルク 五分がゆ 野菜のだし汁 豆腐のトマト煮 白菜のあえもの
27金	牛乳 ごはん けんちん汁 さけのちゃんちゃん焼き もやしの納豆和え 牛乳 二色ゼリー	ごはん けんちん汁 さけとキャベツのみそ煮 もやしの納豆和え くだもの	ミルク 全がゆ 大根と人参のだし汁 白身魚とキャベツのとろとろ煮 もやしと小松菜のやわらか煮	ミルク 五分がゆ 大根と人参のだし汁 白身魚とキャベツのとろとろ煮 もやしと小松菜のやわらか煮
28土	牛乳 豆乳ココア ハヤシライス バナナ 牛乳 黒糖パン	豆乳 ごはん ミルクシチュー バナナ ジャムパン	ミルク 豆乳 全がゆ ミルクシチュー	ミルク 豆乳 五分がゆ 野菜のミルクシチュー
29日				
30月	牛乳 ごはん かぶとごぼうのみそ汁 擬製豆腐 キャベツの胡麻マヨネーズあえ 牛乳 ミニアメリカンドッグ	ごはん かぶとごぼうのみそ汁 豆腐のそぼろ煮 キャベツのあえもの ホットケーキ	ミルク 全がゆ かぶのだし汁 豆腐のそぼろ煮 キャベツのやわらか煮	ミルク 五分がゆ かぶのだし汁 豆腐のとろとろ煮 キャベツのやわらか煮
31火	牛乳 ごはん かぼちゃのスープ ミートボールのトマト煮 ゆで野菜 牛乳 秋の実りケーキ	ごはん かぼちゃのスープ 鶏団子のトマト煮 ゆで野菜 ホットケーキ	ミルク 全がゆ かぼちゃのだし汁 鶏団子のトマト煮 キャベツのだし汁	ミルク 五分がゆ かぼちゃのだし汁 白身魚のトマト煮 キャベツのだし汁

◆旬のりんご！ 食べ方いろいろ



生でそのまま食べる  
→シャキシャキした触感と甘酸っぱさ



サラダに入れる  
→酸味と甘みで野菜のおいしさアップ



焼く  
→生とは違った食感と凝縮された甘み

〈焼きリンゴの作り方〉

[材料] りんご1個 砂糖 大さじ1 油 小さじ1

[作り方]

- 1 りんごをくし形に切る。
- 2 油をひいたフライパンで1を焼く。
- 3 表面が色づいたら砂糖を加えてじっくり焼く。

