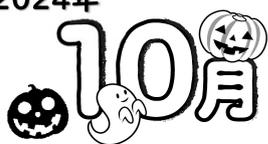


2024年



# 10月 こんだてびょう



離乳食 後期食  
三ツ境たんぽぽ保育園

日	曜	昼食	3色分類			午後おやつ		
			黄 (カや体温のもとになる)	あか (体をつくる・血や肉になる)	みどり (体の調子を整える)			
	28	月	軟飯 味噌汁(さつま芋大根玉葱) 鶏肉の照り焼き 納豆あえ(オクラ)	さつまいも、七分つき米、砂糖	鶏肉(もも皮なし)、ひきわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	たまねぎ、だいこん、オクラ、ごま、しょうが、あおのり	さつま芋の甘煮	
1	15	29	火	軟飯 澄まし汁(絹ごし豆腐)魚とじゃが芋のミルク煮 茹で野菜(ブロッコリー人参)	七分つき米、片栗粉、じゃがいも	絹ごし豆腐、牛乳、粉チーズ、かじき	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ごま、あおのり	カルシウムおじや(粉チーズごま青のり)
2	16	30	水	軟飯 スープ(さつま芋大根) 豚肉と野菜のトマト煮 いんげんの出汁煮	七分つき米、さつまいも	豚肉(肩ロース)赤身	たまねぎ、いんげん、にんじん、トマト、だいこん、ピーマン	さつま芋粥
3	17	31	木	ひじき粥 味噌汁(豆腐玉葱) かれいの照り煮	七分つき米、片栗粉、砂糖	木綿豆腐、カレイ、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	にんじん、たまねぎ、ひじき、かぼちゃ	かぼちゃ粥 
4			金	軟飯 スープ(玉葱キャベツ) 鶏肉と野菜の煮物	七分つき米、じゃがいも、片栗粉	鶏もも(皮なし)、しろさけ、牛乳	にんじん、たまねぎ、キャベツ	
	18			スティックパン、パン粥 スープ(玉葱キャベツ) 鶏肉と野菜の煮物	食パン、じゃがいも、片栗粉	鶏もも(皮なし)、牛乳	にんじん、たまねぎ、キャベツ	鮭おじや
7	21	月	軟飯 味噌汁(豆腐人参玉葱) 鶏肉の照り煮 しらすときゅうりの出汁煮	七分つき米、サラダマカロニ、砂糖	鶏もも(皮なし)、絹ごし豆腐、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、釜揚げしらす、きな粉	たまねぎ、きゅうり、にんじん	マカロニのくたくた煮	
8	22	火	軟飯 味噌汁(木綿人参玉葱) 鮭の出汁煮 小松菜と人参の煮物	七分つき米、片栗粉、砂糖	木綿豆腐、しろさけ、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、たまねぎ、こまつな、あおのり	青のり粥	
9	23	水	ミートスパゲティ スープ(大根) ほうれん草と人参の出汁煮	さつまいも、マカロニ・スパゲティ、砂糖、片栗粉、砂糖	牛乳、豆乳、豚ひき肉	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、かき、だいこん	芋団子	
10	24	木	軟飯 味噌汁(小松菜玉葱) さわらのみそ煮 かぼちゃの煮物	七分つき米、さつまいも	米みそ(淡色辛みそ)、さわら	かぼちゃ、たまねぎ、こまつな	さつま芋粥	
11			金	パンスティック パン粥 スープ(さつま芋) 鶏肉のトマト煮 ブロッコリー人参のコロコロサラダ	食パン、七分つき米、さつまいも、片栗粉	鶏もも(皮なし)、牛乳、釜揚げしらす	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、ホールトマト缶詰	しらす粥
	25				食パン、七分つき米、さつまいも、砂糖、片栗粉	鶏もも(皮なし)	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、にんじん	鶏飯おじや

上記食材の他に、ケチャップやマヨネーズは9~11か月(後期食)頃、チキンコンソメ、中華だし、中濃ソースなどは1歳(完了期)頃から食べられる調味料です。チェック表も併せて確認の上、料理に加えてお試しください。