

# 令和4年10月 離乳食予定献立表

きりん保育園

月	火	水	木	金	土
31 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮込み かつおだし汁  野菜雑炊 オレンジ 米 鶏もも肉 玉葱 人参 じゃが芋 白菜 南瓜 しめじ ブロッコリー かつお節 オレンジ		秋の味覚 沖縄も涼しくなり秋の食材がおいしくなりました 旬の物は栄養価も高く、甘みも増し離乳食にもおすすめです さつま芋粥や大根みぞれ煮などいいですね！ お子さんと一緒に秋の味覚をたのしましょう！ 			1 
3 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮込み 絹ごしのすまし汁  野菜雑炊 りんご 米 鶏むね肉 じゃが芋 人参 セロリー 玉葱 グリンピース キャベツ 胡瓜 赤ピーマン 絹ごし豆腐 かつお節	4 お粥 煮魚 豚肉と野菜の煮物 大根の味噌汁	5 お粥 煮奴 野菜煮物 ほうれん草のすまし汁	6 お粥 豆腐煮物 豚肉と野菜の煮物 茄子のみぞ汁	7 お粥 豚肉とレバーの煮込み 大根煮物 じゃが芋の味噌汁	8 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 豆腐のみぞ汁
10  <b>スポーツの日</b>	11 お粥 豚ミンチと野菜の煮込み 大根おろし煮 さつま芋と青菜の味噌汁  野菜雑炊 梨	12 お粥 豆腐煮物 野菜煮物 かつおだし汁	13 お粥 マー婆ー豆腐風 野菜煮物 かつおだし汁	14 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁	15 お粥 豆腐と豚肉の煮物 枝豆マッシュ キャベツとわかめの味噌汁  野菜雑炊 バナナ
17 お粥 豆腐の煮物 南瓜煮物 沖縄そば煮込み汁  野菜雑炊 みかん 米 豆腐 玉葱 人参 ほうれん草 かつお節 南瓜 蒜みかん 沖縄そばの麺	18 お粥 煮魚 南瓜のそぼろ煮 大根のみぞ汁  野菜雑炊 ブルーン	19 お粥 チキンのトマト煮 キャベツ煮物 ほうれん草のみぞ汁  野菜雑炊 さつま芋マッシュ	20 <b>お弁当</b> 	21 さつま芋粥 煮魚 大根煮物 ごぼうのみぞ汁  野菜雑炊 梨	22 お粥 豚肉の柔らか煮 豆腐と白菜の煮込み わかめの味噌汁  野菜雑炊 バナナ
24 お粥 豚肉の柔らか煮 南瓜煮物 白菜の味噌汁  野菜雑炊 さつま芋マッシュ	25 お粥 煮魚 野菜煮物 南瓜のみぞ汁  野菜雑炊 柿	26 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁  さつま芋雑炊 ヨーグルトリんご	27 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁  野菜雑炊 パナナ	28 お粥 豚ミンチと野菜の煮込み 南瓜マッシュ かつおだし汁  野菜雑炊 さつま芋マッシュ	29 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁  野菜雑炊 バナナ
米 豚肉 玉葱 人参 ピーマン 南瓜 白菜 かつお節 さつま芋	米 白身魚 からし菜 人参 キャベツ 南瓜 玉葱 ねぎ かつお節 柿	米 豚肉 しいたけ 玉葱 人参 さつま芋 じゃが芋 大根 かつお節 りんご プレーンヨーグルト	米 白身魚 沖縄豆腐 キャベツ にんじん 玉葱 豚肉 かつお節 パナナ	米 鮭 玉葱 人参 じゃが芋 グリンピース かつお節 バナナ りんご 南瓜 かつお節 さつま芋	

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。