


10月のメニュー


日	曜日	初期	中期	後期		肉・魚・卵類など	米・芋類など	野菜類	
				午前	午後				
1	火	つぶしがゆ じゃがいもマッシュ にんじんマッシュ たまねぎスープ りんご	全がゆ 鶏ささ身と玉ねぎの刻み煮 野菜スープ りんご	軟飯 鶏ささ身と玉ねぎの煮物 人参スティック 野菜スープ りんご	かぼちゃの米粉ケーキ	鶏ささ身	精白米、じゃがいも、片栗粉	たまねぎ、にんじん、チンゲン菜、りんご	
2	水	つぶしがゆ 豆腐のすり流し にんじんマッシュ じゃがいもポターージュ バナナ	全がゆ 豆腐と野菜の煮物 ごろごろ野菜のスープ バナナ	軟飯 豆腐と野菜の煮物 大根スティック ごろごろ野菜のスープ バナナ	バナナヨーグルト	豆腐	精白米、じゃがいも、片栗粉	たまねぎ、にんじん、だいこん、バナナ	
3	木	つぶしがゆ かぼちゃマッシュ たまねぎマッシュ にんじんスープ オレンジ	全がゆ かぼちゃと鶏ささ身の煮物 清まし汁 オレンジ	軟飯 かぼちゃと鶏ささ身の煮物 ゆでキャベツ きゅうりスティック 清まし汁 オレンジ	なし 赤ちゃん用お菓子	鶏ささ身	精白米、片栗粉	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、キャベツ、きゅうり、 オレンジ	
4	金	つぶしがゆ 豆腐マッシュ ほうれん草マッシュ たまねぎスープ	全がゆ 鶏ひき肉と野菜の煮物 ほうれん草のトロトロ煮 清まし汁	軟飯 麻婆茄子 ほうれん草と人参の和え物 清まし汁 なし	さつまいも茶巾	鶏ひき肉、豆腐	精白米、砂糖、片栗粉	たまねぎ、なす、にんじん、ほうれんそう、なし	
5	土	つぶしがゆ にんじんマッシュ かぼちゃマッシュ たまねぎスープ	全がゆ 鶏ひき肉とたまねぎの刻み煮 野菜スープ	軟飯 鶏ひき肉入り煮込みうどん にんじんの柔らか煮	赤ちゃん用お菓子	鶏ひき肉	精白米、片栗粉、うどん	たまねぎ、にんじん	
7	月	つぶしがゆ じゃがいもマッシュ たまねぎマッシュ にんじんスープ りんご	全がゆ 肉じゃが 小松菜と人参のとろとろ煮 たまねぎスープ りんご	軟飯 肉じゃが 小松菜と人参の煮物 わかめスープ りんご	蒸しパン	鶏ひき肉、わかめ	精白米、じゃがいも、砂糖、片栗粉	たまねぎ、にんじん、こまつな、りんご	
8	火	つぶしがゆ 白身魚のとろとろ煮 さつまいもマッシュ たまねぎスープ オレンジ	全がゆ 白身魚のあんかけ さつまいものスープ オレンジ	軟飯 白身魚のあんかけ にんじんスティック さつまいものみそ汁 オレンジ	りんごゼリー	白身魚	精白米、さつまいも、片栗粉	たまねぎ、にんじん、オレンジ	
9	水	つぶしがゆ 豆腐マッシュ にんじんマッシュ たまねぎスープ バナナ	全がゆ 豆腐と野菜の煮物 野菜スープ バナナ	軟飯 豆腐と野菜の煮物 人参スティック キャベツとコーンのスープ バナナ	おにぎり	豆腐	精白米、片栗粉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、バナナ	
10	木	つぶしがゆ 豆腐マッシュ たまねぎマッシュ にんじんマッシュ	全がゆ 豆腐の柔らか煮 にんじんの柔らか煮 清まし汁	軟飯 豆腐のお焼き にんじんスティック 清まし汁 キウイフルーツ	バナナケーキ	豆腐	背白米、じゃがいも、片栗粉	にんじん、さやいんげん、小松菜、キウイフルーツ	
11	金	つぶしがゆ 豆腐マッシュ たまねぎマッシュ にんじんマッシュ	全がゆ 豆腐の柔らか煮 にんじんの柔らか煮 清まし汁	軟飯 豆腐のお焼き にんじんスティック 小松菜のスープ なし	食パンスティック	豆腐	背白米、じゃがいも、片栗粉	たまねぎ、にんじん、きゅうり、なし	
12	土	☆運動会☆							
15	火	つぶしがゆ 白身魚のすり流し だいこんマッシュ たまねぎスープ オレンジ	全がゆ 白身魚の煮付 コロコロ大根 野菜スープ オレンジ	軟飯 白身魚の煮付 だいこんスティック 野菜スープ オレンジ	米粉の蒸しパン	白身魚	精白米、片栗粉、里芋、じゃがいも	だいこん、にんじん、たまねぎ、オレンジ	
16	水	つぶしがゆ 豆腐のすり流し にんじんマッシュ じゃがいもポターージュ バナナ	全がゆ 豆腐と野菜の煮物 ごろごろ野菜のスープ バナナ	軟飯 豆腐と野菜の煮物 大根スティック ごろごろ野菜のスープ バナナ	バナナヨーグルト	豆腐	精白米、じゃがいも、片栗粉	たまねぎ、にんじん、だいこん、バナナ	
17	木	つぶしがゆ じゃが芋マッシュ にんじんマッシュ たまねぎスープ りんご	全がゆ 鶏ささみの刻み煮 柔らか人参 野菜たっぷりジュース りんご	軟飯 鶏ささみの柔らか煮 人参スティック ごろごろ野菜のスープ りんご	さつまいもケーキ	鶏ささみ	精白米、片栗粉、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、りんご	
18	金	つぶしがゆ 豆腐マッシュ ほうれん草マッシュ たまねぎスープ	全がゆ 鶏ひき肉と野菜の煮物 ほうれん草のトロトロ煮 清まし汁	軟飯 麻婆茄子 ほうれん草と人参の和え物 清まし汁 なし	さつまいも茶巾	鶏ひき肉、豆腐	精白米、砂糖、片栗粉	たまねぎ、なす、にんじん、ほうれんそう、なし	
19	土	つぶしがゆ にんじんマッシュ かぼちゃマッシュ たまねぎスープ	全がゆ 鶏ひき肉とたまねぎの刻み煮 野菜スープ	軟飯 鶏ひき肉入り煮込みうどん にんじんの柔らか煮	赤ちゃん用お菓子	鶏ひき肉	精白米、片栗粉、うどん	たまねぎ、にんじん	
21	月	つぶしがゆ じゃがいもマッシュ たまねぎマッシュ にんじんスープ りんご	全がゆ 肉じゃが 小松菜と人参のとろとろ煮 たまねぎスープ りんご	軟飯 肉じゃが 小松菜と人参の煮物 わかめスープ りんご	蒸しパン	鶏ひき肉、わかめ	精白米、じゃがいも、砂糖、片栗粉	たまねぎ、にんじん、こまつな、りんご	
22	火	つぶしがゆ 白身魚のとろとろ煮 さつまいもマッシュ たまねぎスープ オレンジ	全がゆ 白身魚のあんかけ さつまいものスープ オレンジ	軟飯 白身魚のあんかけ にんじんスティック さつまいものみそ汁 オレンジ	りんごゼリー	白身魚	精白米、さつまいも、片栗粉	たまねぎ、にんじん、オレンジ	
23	水	つぶしがゆ 豆腐マッシュ にんじんマッシュ たまねぎスープ バナナ	全がゆ 豆腐と野菜の煮物 野菜スープ バナナ	軟飯 豆腐と野菜の煮物 人参スティック キャベツとコーンのスープ バナナ	おにぎり	豆腐	精白米、片栗粉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、バナナ	
24	木	つぶしがゆ 豆腐マッシュ たまねぎマッシュ にんじんマッシュ	全がゆ 豆腐の柔らか煮 にんじんの柔らか煮 清まし汁	軟飯 豆腐のお焼き にんじんスティック 清まし汁 キウイフルーツ	バナナケーキ	豆腐	精白米、片栗粉	たまねぎ、にんじん、なす、キウイフルーツ	
25	金	つぶしがゆ にんじんマッシュ じゃがいもマッシュ 豆腐スープ オレンジ	全がゆ 鶏ささ身の刻み煮 じゃが芋の柔煮 清まし汁 オレンジ	軟飯 鶏ささ身と玉ねぎの煮物 じゃが芋スティック 清まし汁 オレンジ	食パンスティック	豆腐	背白米、じゃがいも、片栗粉	たまねぎ、にんじん、きゅうり、オレンジ	
26	土	つぶしがゆ にんじんマッシュ かぼちゃマッシュ たまねぎスープ オレンジ	全がゆ 鶏ミンチとたまねぎの煮物 野菜スープ オレンジ	軟飯 鶏ミンチと野菜の煮物 人参スティック 野菜スープ オレンジ	赤ちゃん用お菓子	鶏ひき肉	精白米、片栗粉	たまねぎ、にんじん、オレンジ	
28	月	つぶしがゆ 白身魚のすり流し だいこんマッシュ たまねぎスープ りんご	全がゆ 白身魚の煮付 コロコロ大根 野菜スープ オレンジ	軟飯 白身魚の煮付 だいこんスティック 野菜スープ オレンジ	米粉の蒸しパン	白身魚	精白米、片栗粉、里芋、じゃがいも	だいこん、にんじん、たまねぎ、りんご	
29	火	つぶしがゆ じゃがいもマッシュ にんじんマッシュ たまねぎスープ オレンジ	全がゆ 鶏ささ身と玉ねぎの刻み煮 野菜スープ オレンジ	軟飯 鶏ささ身と玉ねぎの煮物 人参スティック 野菜スープ オレンジ	かぼちゃの米粉ケーキ	豆腐	精白米、じゃがいも、片栗粉	たまねぎ、にんじん、だいこん、オレンジ	
30	水	つぶしがゆ 豆腐のすり流し にんじんマッシュ じゃがいもポターージュ バナナ	全がゆ 豆腐と野菜の煮物 ごろごろ野菜のスープ バナナ	軟飯 豆腐と野菜の煮物 大根スティック ごろごろ野菜のスープ バナナ	バナナヨーグルト	豆腐	精白米、じゃがいも、片栗粉	たまねぎ、にんじん、だいこん、バナナ	
31	木	つぶしがゆ かぼちゃマッシュ たまねぎマッシュ にんじんスープ	全がゆ かぼちゃと鶏ささ身の煮物 清まし汁	軟飯 かぼちゃと鶏ささ身の煮物 ゆでキャベツ きゅうりスティック 清まし汁 キウイフルーツ	りんご 赤ちゃん用お菓子	鶏ささ身	精白米、片栗粉	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、キャベツ、きゅうり、 キウイフルーツ	

