

# 10月



## 幼児食こんだて



令和3年

※ 赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

愛護保育園 大城 淳

日曜	献立名	おやつ		おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ		おもな材料(昼食)		
		午前(1・2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり			午前(1・2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり
1金	麦ごはん(強化米) 魚と野菜の甘酢あん 昆布イリチー みそ汁 りんご	せんべい ちんびん ミルク	白身魚 刻み昆布 豚三枚肉	熱や力となる 精白米	玉ねぎ、人参、ピーマン、たけのこ、かんぴょう、人参、糸こんにゃく、大根、えのきたけ、りんご		16土	春雨のあんかけどん ごまかぼちゃ わかめスープえのき バナナ	ウエハース 亀の甲せんべい りんご ミルク	豚ひき肉 わかめ	精白米 春雨(2cm)	人参、玉ねぎ、干しいたけ、かぼちゃ、えのきたけ、みつば、バナナ	
2土	ごぼうピラフ スティックきゅうり 鶏肉汁 バナナ	ウエハース あんパン ミルク	●ベーコン(卵不使用) 鶏もも肉	精白米 ごま	ごぼう、人参、玉ねぎ、ピーマン、きゅうり、とうがんと、干しいたけ、バナナ		18月	タコライス マカロニサラダ 白菜とベーコンのスープ ネーブル	ビスケット 蒸し芋 ミルク	豚ひき肉 わかめ ●ベーコン(卵不使用)	精白米 ▲マカロニ	玉ねぎ、人参、レタス、トマト、パイン缶、たけのこ、人参、りんご、レーズン、きゅうり、白菜、Cコーン缶、ネーブル	
4月	麦ごはん(強化米) 豚肉しょうが焼き きんぴらごぼう すまし汁 りんご	ビスケット ゴマクッキー ミルク	豚薄切り肉 鶏もも肉 もずく(塩抜き)	精白米	玉ねぎ、赤ピーマン、ごぼう、人参、糸こんにゃく、ニラ、しめじ、えのきたけ、りんご		19火	ごはん(強化米) 鮭のマヨコーン焼 春雨の中華炒め きゅうりの中華風 みそ汁 柿	ネーブル くずもち ミルク	鮭 豚もも肉 もずく(塩抜き) ◇絹ごし豆腐	精白米 春雨	玉ねぎ、しめじ、赤ピーマン、Cコーン缶、たけのこ、人参、キャベツ、干しいたけ、小松菜、きゅうり、柿	
5火	ごはん(強化米) 西京焼き 人参シリシリー きゅうりとみかんの甘酢 豚汁 梨	ネーブル ホットケーキ ミルク	白身魚 鶏ひき肉 豚肉	精白米	人参、玉ねぎ、ニラ、きゅうり、みかん缶、とうがんと、干しいたけ、梨		20水	ビーフきのこのカレー ブロッコリーのごまマヨあえ ヨーグルトサラダ わかめスープ	チーズ ヒラヤーチー ミルク	牛ひき肉 ★Pヨーグルト わかめ ツナ缶	精白米 じゃが芋	人参、玉ねぎ、しめじ、エリンギ、さやいんげん、ブロッコリー、バナナ、みかん缶、みつば	
6水	★弁当会★	チーズ あんパン ミルク					21木	ごはん(強化米) 鶏のから揚げ しゃきしゃき炒め きゅうりとみかんの甘酢 みそ汁 りんご	バナナ 小倉ケーキ ミルク	鶏もも肉 豚薄切り肉 ●竹小町(卵不使用) ◇豆腐 わかめ	精白米	糸こんにゃく、もやし、ごぼう、人参、きゅうり、みかん缶、大根、りんご	
7木	ごはん(強化米) きびなごの磯辺揚げ 春雨の中華炒め カリカリきゅうり みそ汁 ネーブル	バナナ コーンフレーク おこし ミルク	きびなご(1尾約10g) 豚もも肉 わかめ	精白米 春雨	たけのこ、人参、キャベツ、しめじ、小松菜、きゅうり、大根、ネーブル		22金	もずくどんぶり パンプキンサラダ 春雨スープ(魚) パイン	胚芽クラッカー ココアムース ビスケット ミルク	もずく(塩抜き) 豚ひき肉 白身魚 わかめ	精白米 じゃが芋 春雨	ピーマン、赤ピーマン、Hコーン缶、かぼちゃ、白菜、パイン	
8金	豚肉のみそどんぶり パンプキンサラダ スライストマト 鶏肉汁 パイン	胚芽クラッカー ぜんざい ウエハース 麦茶	豚薄切り肉 鶏もも肉	精白米 じゃが芋	赤ピーマン、チンゲン菜、玉ねぎ、かぼちゃ、トマト、とうがんと、干しいたけ、パイン		23土	鶏肉のあんかけ丼 ゴマじゃが ゆし豆腐 バナナ	ウエハース スティックパン ミルク	鶏もも肉 ◇ゆし豆腐	精白米 じゃが芋	干しいたけ、玉ねぎ、人参、Hコーン缶、バナナ	
9土	ハヤシライス ブロッコリーのごまマヨあえ コーンスープ バナナ	ウエハース メロンパン ミルク	鶏もも肉	精白米 じゃが芋	玉ねぎ、人参、マッシュルーム缶、トマト、GP、ブロッコリー、Hコーン缶、Cコーン缶、ほうれん草、バナナ		25月	麦ごはん(強化米) 揚げ魚のケチャップあん きんぴらごぼう カリカリきゅうり 豚汁 みかん	クラッカー カリカリ小魚 バナナ ミルク	白身魚 鶏もも肉 豚肉 煮干し(小ぶり)	精白米 ごま	ごぼう、人参、糸こんにゃく、ニラ、しめじ、きゅうり、とうがんと、干しいたけ、みかん	
11月	麦ごはん(強化米) 豚の角煮風 かぼちゃの煮物 くずきりの甘酢あえ みそ汁 ネーブル	クラッカー 大学芋 ミルク	豚三枚肉(1cmスライス) わかめ ●竹小町(卵不使用) ◇油揚げ	精白米 くずきり	ほうれん草、かぼちゃ、しめじ、ニラ、きゅうり、白菜、ネーブル		26火	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼 温サラダ 春雨スープ ヨーグルトサラダ	梨 ツナマヨおにぎり ミルク	鶏もも肉 豚薄切り肉 ★Pヨーグルト	◎ロールパン(超熱) 春雨	トマト、キャベツ、ブロッコリー、しめじ、ニラ、大根、チンゲン菜、Hコーン缶、Cコーン缶、白菜、柿	
12火	きのこごはん さばの塩焼き ひじきサラダ 鶏肉汁 柿	梨 ジャムサンド ミルク	◇油揚げ ツナ缶 さば(生) 干ひじき 鶏もも肉	精白米	しめじ、えのきたけ、干しいたけ、人参、キャベツ、きゅうり、人参、Hコーン缶、大根、干しいたけ、柿		27水	ごはん(強化米) 麻婆豆腐 大根とツナのナムル コーンスープ 柿	チーズ スイートポテト ミルク	◇豆腐 豚ひき肉 ツナ缶	精白米	生しいたけ、人参、玉ねぎ、たけのこ、ニラ、大根、チンゲン菜、Hコーン缶、Cコーン缶、白菜、柿	
13水	青のりごはん レバーフライ 大根とツナのナムル 中華スープ りんご	チーズ ココア蒸しパン ミルク	豚レバー ●卵 ツナ缶 豚薄切り肉	精白米 春雨	大根、チンゲン菜、白菜、たけのこ、りんご		28木	ごはん(強化米) 沖縄風煮つけ 人参シリシリー(卵抜き) なめこ汁 パイン	バナナ ピザトースト ミルク	豚もも肉 ◇厚揚げ ツナ缶 わかめ	精白米	大根、昆布、しめじ、人参、人参、ブロッコリー、もやし、なめこ水煮、小松菜、パイン、玉ねぎ、ホールトマト缶、ピーマン	
14木	沖縄そば キャベツのツナあえ ヨーグルトサラダ	バナナ カレーおにぎり ミルク	豚肉 ●丸かまぼこ 刻み昆布 ツナ缶 ★Pヨーグルト	▲沖縄そば	ほうれん草、キャベツ、きゅうり、りんご、桃缶		29金	豚肉ビビンバ もずくの酢物 ごまかぼちゃ すまし汁 柿	せんべい 誕生日ケーキ ミルク	豚薄切り肉 もずく(塩抜き) ◇絹ごし豆腐	精白米	Hコーン缶、小松菜、もやし、人参、きゅうり、かぼちゃ、しめじ、柿	
15金	麦ごはん(強化米) 鮭のあまから煮 大根のきんぴら炒め きゅうりとしらすの甘酢 すまし汁 ネーブル	せんべい マドレーヌ ミルク	鮭 鶏もも肉 しらす干し わかめ もずく(塩抜き)	精白米 ごま	大根、人参、糸こんにゃく、ニラ、きゅうり、えのきたけ、ネーブル		30土	五目うどん スティックきゅうり バナナ	ウエハース くろ棒 みかん ミルク	鶏もも肉 ●竹小町(卵不使用)	▲茹うどん	玉ねぎ、人参、干しいたけ、小松菜、きゅうり、バナナ、みかん	

★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。 ★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。  
★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。 ★ 幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。

# 10月



## 離乳食こんだて



【令和3年】

- ★ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って、離乳食を進めます。
- ★ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品・調理形態・分量など、個人差を考慮しながら進めます。
- ★ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

愛護保育園 大城 淳

月令	離乳初期 5~6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	離乳中期 7~8ヶ月頃	離乳後期 9~11ヶ月頃	月令	離乳初期 5~6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	離乳中期 7~8ヶ月頃	離乳後期 9~11ヶ月頃
形態 固さ	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状(ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)	形態 固さ	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状(ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
1 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 大根・人参すり流し すまし汁 主な材料)米 白身魚 大根 人参 たまねぎ わかめ りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚の野菜あん みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の野菜あん みそ汁 りんご	16 土	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 人参玉ねぎペースト 野菜スープ 主な材料)米 かぼちゃ 人参 玉ねぎ かぼちゃ 鶏ささみ 人参 玉ねぎ バナナ	全がゆ(べたべた) かぼちゃの煮物 ささみと野菜のスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃの煮物 ささみと野菜のスープ バナナ
2 土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し とうがん・人参すり流し すまし汁 主な材料)米 絹ごし とうがん 人参 玉ねぎ 花かつお 鶏ささみ わかめ バナナ	全がゆ(べたべた) 野菜のおかか煮 チキンスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のおかか煮 チキンスープ バナナ	18 月	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し さつま芋人参ペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し さつま芋 人参 りんご 白菜 玉ねぎ コーン缶	しらすがゆ(べたべた) りんごとさつま芋のつぶし煮 コーンスープ	しらすがゆ ⇒ 軟飯 りんごとさつま芋の煮物 みそ汁
4 月	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 玉ねぎ・人参ペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し 玉ねぎ 人参 そうめん りんご	全がゆ(べたべた) しらすと野菜のとろ煮 そうめん汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜のとろ煮 そうめん汁 りんご	19 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し キャベツ・小松菜ペースト 野菜スープ 主な材料)米 白身魚 キャベツ 小松菜 きなこ 鮭 玉ねぎ コーン缶 小松菜 柿	きなこがゆ(べたべた) 鮭のコーン煮 野菜スープ 柿	きなこがゆ ⇒ 軟飯 鮭のコーン煮 野菜スープ 柿
5 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがんのすり流し すまし汁 主な材料)米 白身魚 とうがん 人参 麩 梨	全がゆ(べたべた) 煮魚 麩のみそ汁 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 麩のみそ汁 梨	20 水	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し ポテトブロックリーペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し じゃが芋 ブロッコリー 人参 玉ねぎ バナナ PG-ヨーグルト	しらすがゆ(べたべた) 野菜のポターージュ バナナヨーグルト	しらすがゆ ⇒ 軟飯 野菜のポターージュ バナナヨーグルト
6 水	<b>★弁当会</b> 			21 木	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 大根人参ペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 大根 人参 麩 わかめ バナナ	全がゆ(べたべた) 大根と豆腐のとろ煮 麩のみそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 大根と豆腐のとろ煮 麩のみそ汁 バナナ
7 木	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 人参・小松菜ペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し 人参 小松菜 キャベツ 大根 わかめ ネーブル	磯がゆ(べたべた) しらすと野菜のとろ煮 みそ汁 ネーブル	磯がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜のとろ煮 みそ汁 ネーブル	22 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 かぼちゃ 白菜 玉ねぎ オレンジ	全がゆ(べたべた) かぼちゃの煮物 魚汁 オレンジ	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃの煮物 魚汁 オレンジ
8 金	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト とうがん・人参すり流し すまし汁 主な材料)米 かぼちゃ とうがん 人参 鶏ささみ チンゲン菜 ネーブル	全がゆ(べたべた) ささみとかぼちゃの煮物 すまし汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみとかぼちゃの煮物 すまし汁 ネーブル	23 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し ポテト玉ねぎ人参ペースト 野菜スープ 主な材料)米 しらす干し じゃが芋 玉ねぎ 人参 ゆし豆腐 バナナ	全がゆ(べたべた) 野菜のつぶし煮 ゆし豆腐 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のつぶし煮 ゆし豆腐 バナナ
9 土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し ほうれん草ペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 じゃが芋 ほうれん草 鶏ささみ ブロッコリー トマト コーン缶 バナナ	全がゆ(べたべた) チキンと野菜の煮物 コーンスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 チキンと野菜の煮物 コーンスープ バナナ	25 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 冬瓜人参すり流し すまし汁 主な材料)米 白身魚 冬瓜 人参 玉ねぎ 麩 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜の煮物 麩のみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜の煮物 麩のみそ汁 ネーブル
11 月	10倍がゆ(とろとろ) さつま芋ペースト 白菜、ほうれん草すり流し 野菜スープ 主な材料)米 さつま芋 白菜 ほうれん草 鶏ささみ わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) さつま芋と野菜のつぶし煮 ささみと野菜のみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋と野菜のつぶし煮 ささみと野菜のみそ汁 ネーブル	26 火	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し キャベツほうれん草ペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し キャベツ ほうれん草 鶏ささみ ブロッコリー トマト 梨	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のトマト煮 みそ汁 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のトマト煮 みそ汁 梨
12 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し キャベツ・人参ペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 キャベツ 人参 大根 わかめ 柿	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のつぶし煮 すまし汁 柿	全がゆ ⇒ 軟飯 焼き魚の野菜あんかけ すまし汁 柿	27 水	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し さつま芋人参ペースト 野菜スープ 主な材料)米 絹ごし豆腐 さつま芋 人参 大根 白菜 玉ねぎ チンゲン菜 コーン缶 柿	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜の甘煮 コーンスープ 柿	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜の甘煮 コーンスープ 柿
13 水	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 大根チンゲン菜すり流し すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 大根 チンゲン菜 白菜 わかめ りんご	全がゆ(べたべた) 豆腐の野菜あん みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の野菜あん みそ汁 りんご	28 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ブロッコリーペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 人参 ブロッコリー 玉ねぎ 小松菜 わかめ バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のとろ煮 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のとろ煮 みそ汁 バナナ
14 木	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 人参ほうれん草ペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し 人参 ほうれん草 そうめん ツナ缶 キャベツ わかめ りんご	くたくたそうめん すまし汁 りんご	くたくたそうめん すまし汁 りんご	29 金	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 人参小松菜ペースト すまし汁 主な材料)米 かぼちゃ 人参 小松菜 絹ごし豆腐 玉ねぎ 柿	全がゆ(べたべた) 野菜のつぶし煮 豆腐のみそ汁 柿	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のつぶし煮 豆腐のみそ汁 柿
15 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 大根人参のすり流し すまし汁 主な材料)米 白身魚 大根 人参 鮭 玉ねぎ 麩 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 鮭と野菜のとろ煮 麩のみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鮭と野菜のとろ煮 麩のみそ汁 ネーブル	30 土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 玉ねぎ人参ペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし 玉ねぎ 人参 うどん 鶏ささみ 人参 玉ねぎ 小松菜 きゅうり 花かつお バナナ	煮込みうどん きゅうりのおかか煮 バナナ	煮込みうどん きゅうりのおかか煮 バナナ

離乳食の進め方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問い合わせ下さい。