



2023年10月 離乳食献立表

社会福祉法人 都島友の会
ひがみや児童センター

離乳 中期食		
日	昼食	材料
2月	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ スープ	米 豆腐 キャベツ 人参 かつお昆布だし 片栗粉 玉葱 南瓜 かつお昆布だし
3火	おかゆ 魚のあんかけ スープ	米 鰯 青梗菜 人参 キャベツ かつお昆布だし 片栗粉 わかめ 玉葱 かつお昆布だし
4水	おかゆ 野菜のおかか煮 すまし汁	米 じゃが芋 玉葱 人参 かつお節 かつお昆布だし 大根 小松菜 かつお昆布だし
5木	おかゆ 魚の青のり煮 スープ	米 鰯 青のり かつお昆布だし キャベツ 白菜 人参 かつお昆布だし
6金	おかゆ おからのとろみ煮 すまし汁	米 玉葱 人参 おから さつまいも かつお昆布だし 片栗粉 ほうれん草 白菜 かつお昆布だし
7土	おじや スープ	米 鰯 玉葱 人参 かつお昆布だし 大根 キャベツ かつお昆布だし
9月	スポーツの日	
10火	おかゆ 魚の炒り煮 すまし汁	米 鰯 人参 キャベツ かつお昆布だし 小松菜 玉葱 かつお昆布だし
11水	おかゆ 魚の炒り煮 スープ	米 鰯 キャベツ 人参 かつお昆布だし 玉葱 さつまいも かつお昆布だし
12木	おかゆ 野菜のしらす煮込み すまし汁	米 しらす 大根 人参 里芋 かつお昆布だし キャベツ 青梗菜 かつお昆布だし
13金	人蔘がゆ 大豆のとろみ煮 スープ	米 人参 大豆 南瓜 かつお昆布だし 片栗粉 玉葱 小松菜 かつお昆布だし
14土	おじや スープ	米 鰯 キャベツ 人参 かつお昆布だし ほうれん草 里芋 かつお昆布だし
16月	おかゆ しらすの野菜あん すまし汁	米 しらす 玉葱 人参 小松菜 かつお昆布だし 片栗粉 さつまいも かつお昆布だし
17火	おかゆ 魚の炒り煮 スープ	米 鰯 人参 玉葱 かつお昆布だし キャベツ ブロッコリー かつお昆布だし
18水	おかゆ 豆腐のおろし煮 すまし汁	米 豆腐 大根 かつお昆布だし 小松菜 人参 かつお昆布だし
19木	野菜うどん キャベツの煮浸し さつまいもの甘煮	米 うどん 玉葱 人参 かつお昆布だし キャベツ しらす かつお昆布だし さつまいも かつお昆布だし
20金	おかゆ 魚の磯辺煮 すまし汁	米 鰯 玉葱 人参 青のり かつお昆布だし キャベツ 小松菜 かつお昆布だし
21土	おじや スープ	米 鰯 玉葱 人参 かつお昆布だし 白菜 人参 かつお昆布だし
23月	おかゆ 煮魚 添え すまし汁	米 鰯 人参 かつお昆布だし 豆腐 小松菜 かつお昆布だし
24火	おかゆ 豆腐の炒り煮 スープ	米 豆腐 玉葱 人参 かつお昆布だし キャベツ 小松菜 かつお昆布だし
25水	おかゆ 豆腐のおかか煮 すまし汁	米 豆腐 ほうれん草 人参 かつお節 かつお昆布だし 白菜 大根 かつお昆布だし
26木	おかゆ 野菜のしらすあん スープ	米 しらす じゃが芋 玉葱 人参 かつお昆布だし 片栗粉 大根 かつお昆布だし
27金	おかゆ 豆腐と野菜の煮物 すまし汁	米 豆腐 白菜 南瓜 かつお昆布だし じゃが芋 かつお昆布だし
28土	おじや スープ	米 鰯 キャベツ 人参 かつお昆布だし 大根 ブロッコリー かつお昆布だし
30月	おかゆ 豆腐と野菜の煮物 すまし汁	米 豆腐 玉葱 南瓜 小松菜 かつお昆布だし トマト わかめ かつお昆布だし
31火	おかゆ 大豆のとろみ煮 スープ	米 大豆 玉葱 ブロッコリー 人参 かつお昆布だし 片栗粉 白菜 大根 かつお昆布だし

秋の味覚が盛りだくさん！！

新米が出回り始めるこの季節は、美味しいご飯と、栗・さつまいも・秋鮭・きのこ類などの旬の食材を使ったおかずで「食欲の秋」を楽しみましょう！！

給食では、卵を含まないマヨネーズタイプの調味料を使用しています。

