

# 2022年度 10月の離乳食献立表 初期



廿日市保育所

| 日  | 曜 | 午前食             | 食材名                                           |
|----|---|-----------------|-----------------------------------------------|
| 1  | 土 | 10倍粥、じゃがいもスープ   | 米、じゃがいも、たまねぎ、豆腐、こんぶだし、片栗粉                     |
| 2  | 日 |                 |                                               |
| 3  | 月 | 野菜粥、ブロッコリースープ   | 米、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、こんぶだし、ブロッコリー、きゅうり、さつまいも、片栗粉 |
| 4  | 火 | さつまいも粥、白菜スープ    | 米、さつまいも、はくさい、たまねぎ、にんじん、だいこん、こんぶだし、片栗粉         |
| 5  | 水 | 10倍粥、野菜スープ      | 米、こまつな、たまねぎ、にんじん、こんぶだし、片栗粉                    |
| 6  | 木 | さつまいも粥、すまし汁     | 米、さつまいも、にんじん、はくさい、こんぶだし、片栗粉                   |
| 7  | 金 | 10倍粥、キャベツスープ    | 米、キャベツ、たまねぎ、にんじん、こんぶだし、片栗粉                    |
| 8  | 土 | ＜運動会＞※雨天の場合はお弁当 |                                               |
| 9  | 日 |                 |                                               |
| 10 | 月 | スポーツの日          |                                               |
| 11 | 火 | 10倍粥、じゃがいもスープ   | 米、じゃがいも、キャベツ、たまねぎ、にんじん、こんぶだし、片栗粉              |
| 12 | 水 | 10倍粥、野菜スープ      | 米、たまねぎ、チンゲン菜、こんぶだし、片栗粉                        |
| 13 | 木 | 10倍粥、すまし汁       | 米、にんじん、はくさい、こまつな、こんぶだし、片栗粉                    |
| 14 | 金 | 10倍粥、野菜スープ      | 米、にんじん、たまねぎ、豆腐、こんぶだし、片栗粉                      |
| 15 | 土 | 10倍粥、野菜スープ      | 米、たまねぎ、さつまいも、にんじん、こんぶだし、片栗粉                   |
| 16 | 日 |                 |                                               |
| 17 | 月 | 10倍粥、すまし汁       | 米、豆腐、たまねぎ、こまつな、にんじん、こんぶだし、片栗粉                 |
| 18 | 火 | お弁当             |                                               |
| 19 | 水 | 10倍粥、野菜スープ      | 米、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こんぶだし、片栗粉                    |
| 20 | 木 | 10倍粥、野菜スープ      | 米、チンゲン菜、キャベツ、にんじん、こんぶだし、片栗粉                   |
| 21 | 金 | 10倍粥、すまし汁       | 米、豆腐、たまねぎ、さつまいも、こんぶだし、片栗粉                     |
| 22 | 土 | 野菜粥、ブロッコリースープ   | 米、にんじん、たまねぎ、こんぶだし、ブロッコリー、さつまいも、片栗粉            |
| 23 | 日 |                 |                                               |
| 24 | 月 | さつまいも粥、野菜スープ    | 米、さつまいも、はくさい、たまねぎ、ほうれん草、こんぶだし、片栗粉             |
| 25 | 火 | 10倍粥、すまし汁       | 米、たまねぎ、さつまいも、こんぶだし、片栗粉                        |
| 26 | 水 | さつまいも粥、すまし汁     | 米、さつまいも、キャベツ、だいこん、にんじん、こんぶだし、片栗粉              |
| 27 | 木 | さつまいも粥、すまし汁     | 米、さつまいも、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、こんぶだし、片栗粉             |
| 28 | 金 | さつまいも粥、かぶのすまし汁  | 米、さつまいも、かぶ、こまつな、にんじん、こんぶだし、片栗粉                |
| 29 | 土 | 野菜粥、中華スープ       | 米、にんじん、ほうれん草、こんぶだし、はくさい、たまねぎ、さつまいも、片栗粉        |
| 30 | 日 |                 |                                               |
| 31 | 月 | 10倍粥、野菜スープ      | 米、たまねぎ、にんじん、こんぶだし、片栗粉                         |

※園の都合により献立を変更する場合があります。