

# くじら認定こども園離乳食献立表【10月】



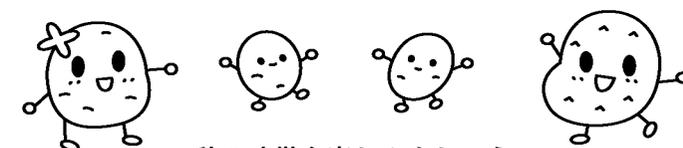
## 栄養士より

	主食	汁もの	おかず	15時おやつ
1 土	おかゆ	すまし汁	やさいの煮物、かぼちゃの煮物	せんべい
2 日				
3 月	おかゆ	すまし汁	マーボー豆腐、大豆とさつま芋のかき揚げ	フルーツ
4 火	おかゆ	すまし汁	鶏とやさいの煮物、マカロニサラダ、ヨーグルト	せんべい
5 水	おかゆ	すまし汁	さかなの和風あんかけ、青菜の和え物、煮りんご	こぶき芋
6 木	ロールパン	ミネストローネ	鶏だんご煮、きゅうりの和え物、バナナ	芋がゆ
7 金	おかゆ	すまし汁	さかなのみそ焼き、にんじん和え物	クラッカー
8 土			親子遠足	
9 日				
10 月			スポーツの日	
11 火	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、もやしのあえもの、オレンジ	きな粉バナナ
12 水	おかゆ	みそ汁	鶏のそぼろ煮、さつまいもサラダ	蒸しパン
13 木	食パン	シチュー	さかなのムニエル、キャベツのサラダ	じゃこおかゆ
14 金	おかゆ	すまし汁	鶏肉のつけ焼き、大豆のころころサラダ	食パン
15 土	おかゆ	すまし汁	やさいの煮物、きゅうりの和え物	せんべい
16 日				
17 月	おかゆ	みそ汁	さかなの照り焼き、青菜の和え物	お好み焼き
18 火	おかゆ	すまし汁	松風焼き、ひじきとにんじんの煮物	ふかし芋
19 水	おかゆ	コーンスープ	鮭のちゃんちゃん焼き、かぼちゃの煮物	クラッカー
20 木	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、やさいの煮物	せんべい
21 金	おかゆ	すまし汁	とりの煮物、にんじん煮、コールスローサラダ	おかゆ
22 土	おかゆ	すまし汁	やさいの煮物、かぼちゃの煮物	パンケーキ
23 日				
24 月	おかゆ	にゅうめん汁	さかなの煮物、さといもの煮物、煮りんご	にんじんブリッツ
25 火	おかゆ	すまし汁	とうふの煮物、じゃがいものきんぴら	コーンフレーク煮
26 水	おかゆ	キャベツスープ	さかなのパン粉焼き、さつま芋のサラダ	蒸しパン
27 木	食パン	豆乳スープ	鶏だんご煮、にんじんの和え物、バナナ	さけおかゆ
28 金	おかゆ	すまし汁	肉じゃが、きゅうりの和え物	食パン
29 土	おかゆ	にゅうめん汁	鶏とやさいの煮物	せんべい
30 日				
31 月	おかゆ	コンソメスープ	かぼちゃグラタン、きゅうりの和え物	ミイラパン

毎月19日は食育の日。

今月は北海道地方の献立を提供します。

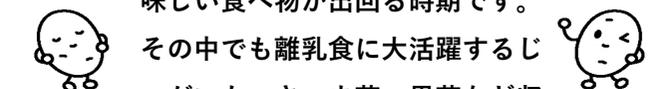
「鮭のちゃんちゃん焼き」は秋から冬にかけてとれる鮭と旬の野菜を蒸し焼きにして味噌で味付けした料理です。「ちゃちゃっとつくれるから」「お父ちゃんがつくるから」「焼くときに鉄板とヘラがちゃんちゃんと音を立てるから」など名前の由来は諸説あります。北海道では広大な大地を生き、野菜や乳製品の生産が盛んです。じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、とうもろこしなどは日本一の生産量を誇ります。お楽しみに。



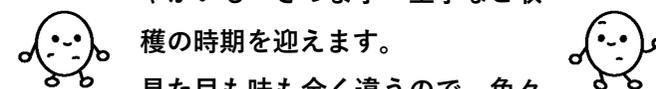
秋の味覚を楽しみましょう



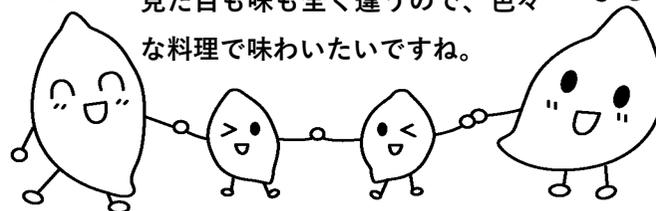
「実りの秋」と言われるように美味しい食べ物が出回る時期です。



その中でも離乳食に大活躍するじゃがいも・さつま芋・里芋など収穫の時期を迎えます。



見た目も味も全く違うので、色々な料理で味わいたいですね。



☆都合により献立を変更する場合がございます