



2024年 10月 離乳食献立表(後期食)



練馬和光保育園

日付	献立	3時おやつ	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
火 1 29	五倍粥 白菜スープ 野菜と鶏そぼろあんかけ	手づかみスティックパン ほうれん草のスープ 人参とツナのだし煮	◎食パン、米、◎片栗粉、 片栗粉、◎砂糖、砂糖	鶏ひき肉、◎ツナ水煮缶	◎にんじん、◎たまねぎ、にん じん、◎ほうれん草、はくさ い、たまねぎ、こんぶ(だし 用)	◎しょうゆ、しょう ゆ
水 2 30	味噌うどん キャベツと人参のとう煮 ヨーグルト	にゅうめん ツナとキャベツの煮物 バナナ	◎干しとうめん、干しうど ん、◎片栗粉、片栗粉、◎ 砂糖、砂糖	ヨーグルト、◎ツナ水煮 缶、淡色みそ	にんじん、ねぎ、◎にんじん、 ◎キャベツ、キャベツ、◎パ ナ、◎ねぎ、こんぶ(だし用)	◎しょうゆ、しょう ゆ
木 3 17	五倍粥 玉ねぎの味噌汁 さつま芋の鶏そぼろ	野菜そうめん 豆腐と大根の煮物 オレンジ	米、◎干しとうめん、さつ まいも、◎片栗粉、片栗 粉、◎砂糖、砂糖	◎木綿豆腐、鶏ひき肉、淡 色みそ、いわし(煮干し)	たまねぎ、◎たまねぎ、◎だい こん、◎キャベツ、キャベツ、 ◎にんじん、にんじん、こんぶ (だし用)、◎オレンジ	◎しょうゆ、しょう ゆ
金 4	五倍粥 大根のすまし汁 鮭の煮つけ	洋風トマトうどん 大根と人参の旨煮 バナナ	◎干しうどん、米、◎片栗 粉、片栗粉、◎砂糖、砂糖	さけ、花かつお	◎にんじん、ねぎ、にんじん、 ◎だいこん、だいこん、◎パ ナ、◎ねぎ、◎たまねぎ、た まねぎ、こんぶ(だし用)	◎ケチャップ、し ょうゆ、◎しょうゆ
土 5 運動会 19	五倍粥 ねぎの味噌汁 白菜とツナのとう煮	ねぎそうめん ヨーグルト バナナ	米、◎干しとうめん、片栗 粉、砂糖	◎ヨーグルト、ツナ水煮 缶、淡色みそ、いわし(煮 干し)	たまねぎ、はくさい、◎ねぎ、 ねぎ、◎たまねぎ、◎バナ ナ、◎にんじん、こんぶ(だし用)	◎しょうゆ、しょう ゆ
月 7 21	五倍粥 キャベツと人参スープ 玉ねぎとツナのとう煮	煮込みうどん 人参とキャベツの旨煮 ヨーグルト	◎干しうどん、米、◎片栗 粉、片栗粉、◎砂糖、砂糖	◎ヨーグルト、ツナ水煮 缶、◎淡色みそ	にんじん、◎キャベツ、◎たま ねぎ、◎にんじん、たまねぎ、 キャベツ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、◎しょう ゆ
火 8 生命の日 22	五倍粥 小松菜の味噌汁 ツナと野菜のとう煮	手づかみスティックパン 野菜スープ 白菜と人参のだし煮	◎食パン、米、◎片栗粉、 片栗粉、◎砂糖、砂糖	◎ツナ水煮缶、ツナ水煮 缶、淡色みそ	たまねぎ、◎はくさい、にんじ ん、◎たまねぎ、◎こまつな、 こまつな、◎にんじん	◎しょうゆ、しょう ゆ
水 9 23	五倍粥 ねぎのすまし汁 鶏肉と大根の煮物	そうめんのとう煮 さつまいもの甘煮 オレンジ	米、◎干しとうめん、◎さ つまいも、◎片栗粉、片栗 粉、◎砂糖、砂糖	鶏ひき肉、◎淡色みそ、花 かつお	にんじん、◎にんじん、ねぎ、 ◎たまねぎ、たまねぎ、◎だい こん、だいこん、◎オレンジ、 こんぶ(だし用)	しょうゆ、◎しょう ゆ
木 10 24	手づかみスティックパン キャベツスープ 鶏肉とにんじんのトマト煮	五倍粥 人参と玉ねぎの味噌汁 じゃがいもの煮物	食パン、◎米、◎じゃがい も、◎片栗粉、片栗粉、砂 糖、◎砂糖	鶏ひき肉、◎淡色みそ	◎にんじん、にんじん、◎たま ねぎ、キャベツ、たまねぎ、◎ キャベツ、こんぶ(だし用)	ケチャップ、し ょうゆ、◎しょうゆ
金 11 25	五倍粥 人参とねぎのスープ 肉じゃが	手づかみスティックパン 玉ねぎとじゃが芋のとう煮 ヨーグルト	◎食パン、米、◎じゃがい も、◎片栗粉、◎砂糖	◎ヨーグルト、鶏ひき肉	にんじん、ねぎ、◎たまねぎ、 ◎にんじん、こんぶ(だし用)	しょうゆ、◎しょう ゆ
土 12 26	にゅうめん 野菜スープ ブロッコリーとツナのとう煮	うどんのとう煮 ヨーグルト バナナ	◎干しうどん、干しとうめ ん、片栗粉、砂糖	◎ヨーグルト、ツナ水煮 缶、◎淡色みそ	ブロッコリー、たまねぎ、キャ ベツ、◎バナナ、◎たまねぎ、 ◎キャベツ、こんぶ(だし用)	しょうゆ
火 15 月 28	五倍粥 さつま芋スープ 鶏肉の甘味噌煮	野菜とツナのそうめん さつま芋の煮物 バナナ	米、◎干しとうめん、◎さ つまいも、さつまいも、◎ 片栗粉、片栗粉、◎砂糖、 砂糖	鶏ひき肉、◎ツナ水煮缶、 ◎淡色みそ	◎たまねぎ、◎にんじん、た まねぎ、◎バナナ、にんじん	◎しょうゆ、し ょうゆ
水 16 木 31	手づかみスティックパン オニオンスープ 鮭とキャベツのとう煮	五倍粥 キャベツと人参の味噌汁 かぶとツナの煮物	食パン、◎米、◎片栗粉、 片栗粉、◎砂糖、砂糖	さけ、◎ツナ水煮缶、淡 色みそ	◎にんじん、◎たまねぎ、た まねぎ、◎かぶ、◎キャベツ、に んじん、キャベツ、こんぶ(だ し用)	◎しょうゆ、し ょうゆ
金 18 BD	五倍粥 白菜と玉ねぎのスープ 野菜と鶏肉の煮物	洋風トマトうどん ヨーグルト バナナ	◎干しうどん、米、片栗 粉、◎砂糖、砂糖	◎ヨーグルト、鶏ひき肉	にんじん、たまねぎ、はくさ い、◎バナナ、◎にんじん、◎ たまねぎ、こんぶ(だし用)	◎ケチャップ、し ょうゆ

※和光保育園ではサイクル献立(練馬区公立園も同様)を用いて園児に対し、食事の提供を行っています
 ※食事のあとには育児用ミルクが午前・午後食後に個別に応じて出ます
 ※その他、何かありましたら栄養士にご相談下さい
 ※納品トラブルや事故防止のために予告なく献立が変更になることがあります
 ※食べずすみが悪い食材、アレルギーの疑いがありそうな食材など困っていることがあれば栄養士にご相談ください

