令和2年10月　離乳食献立表

（週2回手作りおやつ献立）

屯田保育園　札幌市子育て支援部

日		曜日	離乳初期（生後5～6か月頃）ゴックン期	離乳中期（生後7～8か月頃）モグモグ期	離乳後期（生後9～11か月頃）カミカミ期（午前）	離乳後期（生後9～11か月頃）カミカミ期（午後）
1	15	木	パン粥※ スープ 玉葱煮つぶし 人参煮つぶし	パン粥※ スティックパン※ スープ 鶏挽肉玉葱あんかけ煮※ 人参スティック煮	バターロール オニオンコーンスープ 鶏肉のﾁｰｽﾞ焼き 人参甘煮 果物	軟飯 味噌汁（人参） 鶏肉さつま芋煮 果物
2	16	金	つぶし粥 スープ ほうれん草煮つぶし さつま芋煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉ほうれん草あんかけ煮※ さつま芋スティック煮	軟飯 さつま芋のシチュー ほうれん草ツナ和え 果物	軟飯 スープ（ほうれん草） 豚肉さつま芋人参ソテー 果物
3	17	土	つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉玉葱あんかけ煮※ 人参スティック煮	北海うどん※ 胡瓜のおかかあえ 果物	バターロール※ 麦茶 チーズ※ 果物
5	19	月	つぶし粥 スープ 白菜煮つぶし 大根煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉白菜あんかけ煮※ 大根スティック煮	軟飯 味噌汁（大根・舞茸） ヒレカツ湯通し 白菜のごま和え 果物	軟飯 すまし汁(白菜） 豚肉大根舞茸煮 果物
6	20	火	つぶし粥 スープ 豆腐煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豆腐玉葱あんかけ煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁（豆腐・玉葱） ほっけの磯辺焼き ひじきの五目煮 果物	軟飯 味噌汁（南瓜） 豆腐玉葱人参煮 果物
7	21	水	つぶし粥 スープ 小松菜煮つぶし じゃが芋煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉小松菜あんかけ煮※ じゃが芋スティック煮	軟飯 豆乳味噌汁（小松菜・えのき） 肉じゃが 大根と胡瓜の酢の物 果物	雑炊 （豚肉・人参・玉葱） 大根含め煮 果物
8	22	木	つぶし粥 スープ 白菜煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉白菜あんかけ煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁（白菜・人参） ハンバーグ ほうれん草しらす和え 果物	軟飯 すまし汁（ほうれん草） 豚挽肉白菜人参煮 果物
9	23	金	つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし 大根煮つぶし	粥 スープ 鮭玉葱あんかけ煮 大根スティック煮	軟飯 石狩汁 鶏肉照り焼き もやしののり和え 果物	トースト※ すまし汁（玉葱） 鶏肉じゃが芋人参煮 果物
10	24	土	つぶし粥 スープ 南瓜煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉玉葱あんかけ煮※ 南瓜煮	味噌うどん 南瓜含め煮 果物	バターロール※ 麦茶 チーズ※ 果物
12	26	月	つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし 大根煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉玉葱あんかけ煮※ 大根スティック煮	軟飯 味噌汁（大根・ﾅﾒｺ） 納豆かき揚げ湯通し キャベツわかめ和え 果物	軟飯 すまし汁（玉葱） 豚肉大根人参煮 果物
13	27	火	つぶし粥 スープ 小松菜煮つぶし じゃが芋煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉小松菜あんかけ煮※ じゃが芋スティック煮	軟飯 味噌汁（芋・玉葱） 豚肉の生姜焼き 小松菜のナムル 果物	軟飯 すまし汁（小松菜） 豚肉じゃが芋煮 果物
14	28	水	つぶし粥 スープ ほうれん草煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 鮭ほうれん草あんかけ煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁（生揚げ・ﾎｳﾚﾝｿｳ草） 鮭チャンチャン焼き スティック胡瓜煮 トマト 果物	軟飯 スープ（ｷｬﾍﾞﾂ） 生揚げ人参玉葱炒め煮 果物
	29	木	パン粥 スープ キャベツ煮つぶし ブロッコリー煮つぶし	パン粥 スティックパン スープ 鶏挽肉キャベツあんかけ煮※ ブロッコリー煮	食パン スープ（ｷｬﾍﾞﾂ・ｺｰﾝ） 鶏肉きのこ煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ味噌ﾏﾖﾈｰｽﾞ 果物	ごはんの味噌焼き 味噌汁（玉葱） 果物
	30	金	つぶし粥 スープ 白菜煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ つぶし大豆白菜あんかけ煮※ 人参スティック煮	軟飯 味噌汁（玉葱・人参） さんま竜田揚げ湯通し 白菜コーン和え 果物	軟飯 すまし汁（白菜） 大豆玉葱人参煮※ 果物
	31	土	つぶし粥 スープ 人参煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉ほうれん草あんかけ煮 人参スティック煮	麦茶 ミートソーススﾊﾟｹﾞｯﾃｨ ほうれん草お浸し 果物	バターロール※ 麦茶 チーズ※ 果物

☆毎月１日は野菜の日、4日は栄養の日、19日は食育の日です。