

10 月離乳食献立表(後期食)

日にち	曜日	午前		午後	
		献立	主な食材	献立	主な食材
1・15・29	水	硬粥 豚ひき肉と玉ねぎの煮物 大根の煮物 きやべつとしらすの煮物 みそ汁(じゃがいも・わかめ)	米 豚挽き肉・玉ねぎ・しょうゆ・片栗粉 大根・みそ きやべつ・しらす・塩・片栗粉 じゃがいも・わかめ・みそ	硬粥 つくねの小判煮 さつまいもの煮物 くだもの すまし汁(小松菜・玉ねぎ)	米 鶏ひき肉・玉ねぎ・パン粉・豆腐・醤油・片栗粉 さつまいも 小松菜・玉ねぎ・醤油・塩
		煮込みうどん 鶏団子の青のり煮 きやべつときゅうりの煮物	うどん・ねぎ・玉ねぎ・人参・みそ 鶏ひき肉・玉ねぎ・青のり・しょうゆ・片栗粉 きやべつ・きゅうり・しょうゆ・片栗粉	硬粥 魚の野菜あんかけ じゃがいもの煮物 くだもの すまし汁(ほうれん草・麴)	米 鮭・きやべつ・玉ねぎ・みそ・片栗粉 じゃがいも・塩 ほうれん草・麴・醤油・塩
3・17・31	金	硬粥 魚の煮物 かぶの煮物 大豆と野菜の煮物 すまし汁(麴・玉ねぎ)	米 カレイ・みそ・片栗粉 かぶ・醤油 大豆・人参・じゃがいも・しょうゆ・片栗粉 麴・玉ねぎ・しょうゆ・塩	硬粥 肉団子の煮物 人参の煮物 くだもの スープ(もやし・きやべつ)	米 豚挽き肉・鶏ひき肉・パン粉・豆腐・醤油・片栗粉 人参・醤油 もやし・きやべつ・塩
		鶏あんかけ丼 さつまいもの煮物 ほうれん草ときやべつの煮物 みそ汁(豆腐・ねぎ)	米・鶏ひき肉・玉ねぎ・しょうゆ・片栗粉 さつまいも ほうれん草・きやべつ・みそ・片栗粉 豆腐・ねぎ・みそ	硬粥 豆腐の煮物 じゃがいもの煮物 くだもの みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	米 豆腐・醤油・片栗粉 じゃがいも・塩 かぼちゃ・玉ねぎ・みそ
6・20	月	中華丼 かぶの煮物 きゅうりときやべつの煮物 すまし汁(ほうれん草・人参)	米・鶏挽き肉・ちんげん菜・玉ねぎ・しょうゆ・片栗粉 かぶ・みそ きゅうり・きやべつ・塩・片栗粉 ほうれん草・人参・しょうゆ・塩	硬粥 魚のトマト煮 ゆでブロッコリー くだもの みそ汁(きやべつ・人参)	米 カレイ・トマト・塩・片栗粉 ブロッコリー・塩 きやべつ・人参・みそ
		ミートソースうどん 金時豆の煮物 大根ときやべつの煮物 スープ(わかめ・ねぎ)	うどん・豚挽き肉・玉ねぎ・人参・トマトピューレ・片栗粉 金時豆・醤油・砂糖 大根・きやべつ・しょうゆ・片栗粉 わかめ・ねぎ・塩・片栗粉	硬粥 つくね団子の煮物 さつまいもの煮物 くだもの みそ汁(玉ねぎ・もやし)	米 鶏ひき肉・玉ねぎ・パン粉・豆腐・醤油・片栗粉 さつまいも 玉ねぎ・もやし・みそ
8・22	水	硬粥 鮭の煮物 じゃがいもの煮物 小松菜ときやべつの煮物 みそ汁(さつまいも・玉ねぎ)	米 鮭・塩・片栗粉 じゃがいも・塩 小松菜・きやべつ・塩・片栗粉 さつまいも・玉ねぎ・みそ	硬粥 豆腐のそぼろあんかけ 里芋の煮物 くだもの すまし汁(人参・きやべつ)	米 豆腐・鶏ひき肉・みそ・片栗粉 里芋・醤油 人参・きやべつ・醤油・塩
		納豆粥 鶏ひき肉と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 きゅうりと人参の煮物 みそ汁(なす・きやべつ)	米・納豆・醤油 鶏ひき肉・玉ねぎ・醤油・片栗粉 南瓜 きゅうり・人参・塩・片栗粉 なす・きやべつ・みそ	硬粥 魚の青のり煮 かぶの煮物 くだもの みそ汁(かぶの葉・じゃがいも)	米 カレイ・青のり・塩・片栗粉 かぶ・醤油 じゃがいも・かぶの葉・みそ
10・24	金	さつまいも粥 魚の煮物 高野豆腐の煮物 わかめと野菜の煮物 みそ汁(大根・玉ねぎ)	米・さつまいも カレイ・しょうゆ・片栗粉 高野豆腐・しょうゆ・片栗粉 わかめ・きやべつ・きゅうり・塩・片栗粉 大根・玉ねぎ・みそ	煮込みうどん 鶏団子の煮物 大根のみそ煮 くだもの	うどん・ねぎ・ほうれん草・醤油・塩 鶏ひき肉・豆腐・パン粉・醤油・片栗粉 大根・みそ
		★運動会★		硬粥 肉豆腐 人参の煮物 くだもの みそ汁(麴・ねぎ)	米 豚挽き肉・玉ねぎ・豆腐・醤油・片栗粉 人参・醤油 麴・ねぎ・みそ
14・28	火	硬粥 豚ひき肉と野菜のミルク煮 ぶどう豆 人参ときゅうりのコロコロ煮 スープ(きやべつ・麴)	米 豚挽き肉・人参・じゃがいも・牛乳・塩・片栗粉 大豆・レーズン・砂糖・醤油 人参・きゅうり・塩・片栗粉 キャベツ・麴・塩	硬粥 魚のもみじ煮 南瓜の煮物 くだもの みそ汁(さつまいも・ねぎ)	米 カレイ・人参・醤油・片栗粉 かぼちゃ さつまいも・ねぎ・みそ
		あけぼの粥 ハンバーグ じゃがいもの煮物 人参ときゅうりのコロコロ煮 スープ(きやべつ・もやし)、バナナ	米・人参 豚ひき肉・玉ねぎ・パン粉・豆腐・トマトピューレ・片栗粉 人参・きゅうり・みそ・片栗粉 きやべつ・もやし・塩	硬粥 魚の青のり煮 かぶの煮物 くだもの みそ汁(かぶの葉・じゃがいも)	米 カレイ・青のり・塩・片栗粉 かぶ・醤油 じゃがいも・かぶの葉・みそ
23	木	硬粥 肉野菜煮込み じゃがいもの煮物 すまし汁(人参・玉ねぎ)	米 豚ひき肉・きやべつ・人参・玉ねぎ・醤油・片栗粉 じゃがいも・塩 人参・玉ねぎ・醤油・塩	硬粥 肉豆腐 人参の煮物 くだもの みそ汁(麴・ねぎ)	米 豚挽き肉・玉ねぎ・豆腐・醤油・片栗粉 人参・醤油 麴・ねぎ・みそ
		硬粥 魚のわかめ煮 里芋の煮物 きやべつと麴の煮物 みそ汁(ねぎ・大根)	米 カレイ・わかめ・塩・片栗粉 さといも・醤油 きやべつ・麴・塩・片栗粉 ねぎ・大根・みそ	硬粥 豚挽き肉と玉ねぎの煮物 ゆでブロッコリー くだもの すまし汁(豆腐・人参)	米 豚挽き肉・玉ねぎ・みそ・片栗粉 ブロッコリー・塩 豆腐・人参・醤油・塩
27	月	硬粥 魚の青のり煮 大根の煮物 きやべつときゅうりの煮物 みそ汁(玉ねぎ・人参)	米 カレイ・青のり・塩・片栗粉 大根・醤油 きやべつ・きゅうり・しょうゆ・片栗粉 玉ねぎ・人参・みそ	硬粥 魚の野菜あんかけ じゃが芋の煮物 くだもの すまし汁(ほうれん草・麴)	米 カレイ・きやべつ・玉ねぎ・みそ・片栗粉 じゃが芋・塩 ほうれん草・麴・醤油・塩
		硬粥 魚の青のり煮 大根の煮物 きやべつときゅうりの煮物 みそ汁(玉ねぎ・人参)	米 カレイ・青のり・塩・片栗粉 大根・醤油 きやべつ・きゅうり・しょうゆ・片栗粉 玉ねぎ・人参・みそ	硬粥 魚の野菜あんかけ じゃが芋の煮物 くだもの すまし汁(ほうれん草・麴)	米 カレイ・きやべつ・玉ねぎ・みそ・片栗粉 じゃが芋・塩 ほうれん草・麴・醤油・塩

お粥の水分量はこどもの状況に合わせて対応いたします。

📅 今月の誕生会とは23日(木)です 📅

※献立は材料の都合により変わることがあります。