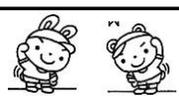




10月 離乳食献立表



日	曜日	献立名		主な材料	日	曜日	献立名		主な材料
		主食	おかず				主食	おかず	
1	木	軟飯	ひき肉と野菜のふわふわ煮 三度豆のくたくた煮 大根と玉ねぎのすまし汁	鶏ミンチ・人参・白菜 三度豆 大根・玉ねぎ	17	土	軟飯	高野豆腐と人参のあっさり煮 三度豆のごま煮 じゃが芋とわかめのみそ汁	高野豆腐・人参 三度豆・ごま じゃが芋・わかめ・みそ
2	金	軟飯	白身魚の野菜あんかけ 里芋のとも和え 豆腐とねぎのみそ汁	白身魚・ほうれん草・人参 里芋 豆腐・ねぎ・みそ	19	月	軟飯	ツナと野菜スープ ほうれん草ともやしのおかか煮 しめじと白菜のみそ汁	ツナ・玉ねぎ・人参・三度豆 ほうれん草・もやし・おかか しめじ・白菜・みそ
3	土	軟飯	高野豆腐と野菜の煮物 大根の吉野煮 白菜とわかめのすまし汁	高野豆腐・青菜・人参 大根・片栗粉 白菜・わかめ	20	火	軟飯	ひき肉とキャベツのトマト煮 じゃが芋と人参の煮物 コーンスープ	鶏ミンチ・キャベツ・トマト じゃが芋・人参 玉ねぎ・コーンクリーム缶 
5	月	うどん	みそ煮込みうどん さつまいもの甘煮 小松菜のポッテリ煮/とろとろりんご	うどん・鶏ミンチ・里芋・人参・大根・みそ さつまいも・砂糖 小松菜/りんご・片栗粉	21	水	軟飯	白身魚と人参のうすくず煮 大根のえのきあんかけ 里芋とうす揚げのみそ汁	白身魚・人参・青菜・片栗粉 大根・えのき 里芋・うす揚げ・みそ
6	火	軟飯	ツナバーグ ブロッコリーのおかか煮 スパスープ	ツナ缶・じゃが芋 ブロッコリー・おかか 玉ねぎ・人参・もやし・パスタ	22	木	軟飯	鮭と野菜の煮物 ブロッコリーと麩のおひたし きのこのスープ	鮭・人参・玉ねぎ ブロッコリー・麩 えのき・しめじ
7	水	軟飯	白菜のそぼろあんかけ じゃが芋と人参の煮物 麩とうす揚げのみそ汁	鶏ミンチ・白菜・青菜・片栗粉 じゃが芋・人参 麩・うす揚げ・みそ	23	金	軟飯	ひき肉とさつまいもの煮物 ふろふき大根 白菜とえのきのすまし汁	鶏ミンチ・さつまいも 大根・みそ 白菜・ほうれん草・えのき
8	木	軟飯	白身魚のきゅうりのばし ほうれん草のくず煮 はるさめスープ	白身魚・きゅうり ほうれん草・片栗粉 春雨・人参・わかめ	24	土	軟飯	高野豆腐とほうれん草の煮物 里芋と人参の煮物 玉ねぎと麩のみそ汁	高野豆腐・ほうれん草 里芋・人参 玉ねぎ・麩・みそ
9	金	軟飯	豆腐とツナのみそ煮 キャベツのつま煮 麩と水菜のすまし汁	豆腐・ツナ・人参・みそ・ごま キャベツ 麩・水菜	26	月	軟飯	白身魚のグリーンソース 大根と人参のポッテリ煮 厚揚げとわかめのすまし汁	白身魚・ほうれん草 大根・人参 厚揚げ・わかめ
10	土		運動会 		27	火	軟飯	ひき肉のくず煮 白菜のおかか煮 はるさめスープ	鶏ミンチ・里芋・人参 白菜・おかか 春雨・人参・わかめ・ねぎ
12	月		体育の日		28	水	軟飯	鮭の磯辺和え 野菜のつぶつぶマッシュ 納豆汁	鮭・ほうれん草・のり 人参・じゃが芋・三度豆 納豆・ねぎ・みそ
13	火	軟飯	肉じゃが 小松菜のごま煮 きゅうりのスープ	鶏ミンチ・じゃが芋・人参・玉ねぎ 小松菜・ごま きゅうり	29	木	軟飯	白身魚のトマト煮 人参のごま煮 えのきと豆苗のみそ汁	白身魚・トマト 人参・ごま えのき・豆苗・みそ
14	水	軟飯	鮭のつぶつぶ煮 千切大根のくたくた煮 青梗菜と春雨のスープ	鮭・豆腐・三度豆 千切大根・人参 青梗菜・春雨	30	金	軟飯	かぼちゃのそぼろ煮 キャベツのおかか煮 ミネストローネ	鶏ミンチ・かぼちゃ キャベツ・おかか 玉ねぎ・人参・パスタ・トマトピューレ
15	木	軟飯	白身魚のおろし煮 三度豆のおかか煮 里芋と人参のみそ汁	白身魚・大根・ねぎ 三度豆・おかか 里芋・人参・みそ	31	土	軟飯	じゃが芋とツナの炊き合わせ 小松菜のポッテリ煮 麩とわかめのすまし汁	じゃが芋・玉ねぎ・人参・ツナ缶 小松菜 麩・わかめ
16	金	芋粥	いり豆腐 ほうれん草のりし和え 麩とねぎのすまし汁	鶏ミンチ・豆腐・人参 ほうれん草・のり 麩・ねぎ					

