



# 10月 離乳食献立表(中期)

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	
2	月	軟飯	白身魚の野菜あんかけ さつまいもの甘煮 玉ねぎと人参のみそ汁	白身魚・ほうれん草・人参・醤油・片栗粉 さつまいも・砂糖 玉ねぎ・人参・みそ	18	水	軟飯	白身魚とブロッコリーの吉野煮 じゃが芋のマッシュ 麩とわかめのすまし汁	白身魚・ブロッコリー・醤油・片栗粉 じゃが芋・醤油 麩・わかめ・醤油
3	火	軟飯	筑前煮 ブロッコリーとツナの和え物 麩とほうれん草のすまし汁	鶏ミンチ・人参・じゃが芋・三度豆 ブロッコリー・ツナ・醤油 麩・ほうれん草・醤油	19	木	軟飯	高野豆腐と野菜の煮物 かぼちゃとブロッコリーのサラダ 大根とわかめのみそ汁	高野豆腐・青菜・人参・醤油 ブロッコリー・かぼちゃ・醤油 大根・わかめ・みそ
4	水	軟飯	白身魚のみぞれ煮 ブロッコリーのおかか和え じゃが芋とわかめのみそ汁	白身魚・大根・醤油 ブロッコリー・おかか・醤油 じゃが芋・わかめ・みそ	20	金	軟飯	肉じゃが ほうれん草のおかか煮 白菜と人参のスープ	鶏ミンチ・じゃが芋・人参・玉ねぎ・醤油 ほうれん草・おかか・醤油 白菜・人参・醤油
5	木	軟飯	いり豆腐 じゃが芋と人参の煮物 なすとわかめのみそ汁	鶏ミンチ・豆腐・人参・醤油 じゃが芋・人参・醤油 なす・わかめ・みそ	21	土	軟飯	ひき肉と野菜のふわふわ煮 ブロッコリー入りマッシュポテト 麩とわかめのみそ汁	鶏ミンチ・人参・麩・醤油 じゃが芋・ブロッコリー・醤油 麩・わかめ・みそ
6	金	軟飯	ツナじゃが 三度豆のおかか煮 わかめスープ	ツナ・じゃが芋 三度豆・おかか・醤油 わかめ・ほうれん草・醤油	23	月	軟飯	野菜のそぼろあんかけ 三度豆のおかか煮 麩と玉ねぎのすまし汁	鶏ミンチ・人参・麩・醤油 三度豆・おかか・醤油 麩・玉ねぎ・醤油
7	土		運動会		24	火	軟飯	鮭と野菜の煮物 小松菜のおかか煮 キャベツと玉ねぎのみそ汁	鮭・人参・玉ねぎ・醤油 小松菜・おかか・醤油 キャベツ・玉ねぎ・みそ
9	月		体育の日		25	水	軟飯	高野豆腐とさつまいもの煮物 とろとろりんご 豆腐とわかめのみそ汁	高野豆腐・さつまいも・醤油 りんご・片栗粉 豆腐・わかめ・醤油
10	火	軟飯	おからと三度豆のぼつてり煮 じゃが芋のコロコロ煮 玉ねぎと青菜のすまし汁	おから・三度豆 じゃが芋・醤油 玉ねぎ・青菜・醤油	26	木	軟飯	じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーのやわらか煮 人参のスープ	鶏ミンチ・じゃが芋・人参・三度豆・醤油 ブロッコリー・醤油 人参・玉ねぎ・塩
11	水	軟飯	ひき肉と豆腐のとろみ煮 大根の磯風味 ほうれん草とわかめのみそ汁	鶏ミンチ・豆腐・醤油・片栗粉 大根・麩・もみのり ほうれん草・わかめ・みそ	27	金	軟飯	白身魚とブロッコリーの薄味煮 じゃが芋と人参の煮物 三度豆と玉ねぎのスープ	白身魚・ブロッコリー・醤油 じゃが芋・人参・醤油 三度豆・玉ねぎ・醤油
12	木	軟飯	鮭のグリーンソース ブロッコリーのおかか和え 白菜と人参のすまし汁	鮭・ほうれん草・醤油 ブロッコリー・おかか・醤油 白菜・人参・醤油	28	土	軟飯	かぼちゃのそぼろ煮 三度豆のポッテリ煮 わかめとほうれん草のみそ汁	鶏ミンチ・かぼちゃ・醤油 三度豆・醤油 わかめ・ほうれん草・みそ
13	金	軟飯	高野豆腐と人参の煮物 三度豆のくたくた煮 麩とほうれん草のみそ汁	高野豆腐・人参・醤油 三度豆・醤油 ほうれん草・麩・みそ	30	月	軟飯	鶏ミンチとわかめのみそ汁 ゆで野菜のおかか風味 玉ねぎと青菜のみそ汁	鶏ミンチ・わかめ・醤油・片栗粉 ブロッコリー・人参・おかか・醤油 玉ねぎ・青菜・みそ
14	土	軟飯	豆腐とツナのみそ煮 ほうれん草のくず煮 麩とわかめのみそ汁	豆腐・ツナ・人参・みそ ほうれん草・醤油・片栗粉 麩・わかめ・醤油	31	火	軟飯	白身魚のみそ煮 ほうれん草のお浸し 大根と人参のすまし汁	白身魚・砂糖・みそ ほうれん草・おかか・醤油 大根・人参・醤油
16	月	軟飯	白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのおかか煮 レタススープ	白身魚・淡口醤油 ブロッコリー・おかか・醤油 レタス・人参・醤油					
17	火	軟飯	ひき肉と小松菜の煮物 じゃが芋のコロコロ煮 なっとう汁	鶏ミンチ・小松菜・白菜・醤油 じゃが芋・醤油 ひきわり納豆・わかめ・みそ					



※適宜和風だしを使用します。