



# 10月 離乳食献立表(後期)

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	
1	月	うどん	みそ煮込みうどん キャベツとツナの煮込み しいたけ入マッシュポテト	うどん・白菜・玉ねぎ・人参・みそ キャベツ・ツナ缶・もやし・醤油 じゃが芋・椎茸・塩	17	水	軟飯	白身魚のみそ煮 小松菜のおかか和え 白菜と人参のすまし汁	白身魚・砂糖・みそ 小松菜・おかか 白菜・人参・ねぎ・醤油
2	火	軟飯	豆腐のふくめ煮 こぶさいも もやしとほうれん草のみそ汁	豆腐・玉ねぎ・人参・ピーマン・醤油 じゃが芋・青のり もやし・ほうれん草・みそ	18	木	軟飯	ロールキャベツ風 ブロッコリーのうま煮 えのきとねぎのスープ	鶏ミンチ・キャベツ・玉ねぎ・人参・醤油 ブロッコリー・醤油 えのき・ねぎ・塩
3	水	軟飯	鮭のだし煮 なすときゅうりのやわらか煮 小松菜と春雨のスープ	鮭・玉ねぎ なす・きゅうり・醤油 小松菜・春雨・醤油	19	金	軟飯	鮭と野菜の煮物 白菜のお浸し ほうれん草ともやしのみそ汁	鮭・人参・玉ねぎ・醤油 白菜・おかか・醤油 ほうれん草・もやし・みそ
4	木	軟飯	筑前煮 ブロッコリーのおかか和え きのこのみそ汁	鶏ミンチ・人参・じゃが芋・しいたけ・醤油 ブロッコリー・おかか しめじ・えのき・玉ねぎ・みそ	20	土	軟飯	かぼちゃのツナあんかけ 小松菜と厚揚げの煮物 麩と人参のみそ汁	南瓜・ツナ・醤油・片栗粉 小松菜・厚揚げ・醤油 麩・人参・みそ
5	金	軟飯	赤魚の煮付け 千切大根の煮物 大根と白菜のみそ汁	赤魚・醤油・砂糖 千切大根・うす揚げ・人参・三度豆・醤油 大根・白菜・みそ	22	月	軟飯	豆腐のふわふわ煮 大根と人参の煮物 じゃが芋と豆苗のみそ汁	豆腐・鶏ミンチ・玉ねぎ・麩・醤油 大根・人参・醤油 じゃが芋・豆苗・みそ
6	土	軟飯	炒り豆腐 三度豆のおかか煮 人参と三つ葉のみそ汁	豆腐・玉ねぎ・ごぼう・醤油 三度豆・おかか 人参・三つ葉・みそ	23	火	軟飯	豆腐のみそ炒め煮 ほうれん草としらすのやわらか煮 小松菜と春雨のスープ	豆腐・キャベツ・人参・みそ ほうれん草・しらす・醤油 小松菜・春雨・醤油
8	月			体育の日	24	水	軟飯	白身魚のキャロットソース パイナップルバナナ ほっこりみそ汁	白身魚・人参 バナナ 南瓜・冬瓜・白菜・みそ
9	火	軟飯	ひじき入り鶏団子 小松菜と納豆のくたくた煮 南瓜となすのみそ汁	鶏ミンチ・ひじき・玉ねぎ・豆腐・醤油・片栗粉 小松菜・納豆・醤油 南瓜・なす・みそ	25	木	軟飯	高野豆腐の煮物 ブロッコリーのやわらか煮 呉汁	高野豆腐・人参・しいたけ・三度豆・醤油 ブロッコリー・醤油 大根・ごぼう・里芋・みそ
10	水	軟飯	白身魚のグリーンソース キャベツのお浸し どろめ汁	白身魚・青菜 キャベツ・きゅうり・人参・醤油 しらす・豆腐・わかめ・醤油	26	金	うどん	トマト風味うどん きゅうりのやわらかスティック きのこのみそ煮	うどん・鶏ミンチ・人参・玉ねぎ・トマトピューレ・醤油・片栗粉 きゅうり しめじ・まいたけ・ブロッコリー・みそ
11	木	うどん	けんちんうどん もやしとほうれん草のうま煮 パイナップルバナナ	うどん・豆腐・大根・ごぼう・人参・醤油 もやし・ほうれん草・醤油 バナナ	27	土	軟飯	ツナとじゃが芋のぽってり煮 バナナの甘煮 人参と三度豆のみそ汁	ツナ・じゃが芋・玉ねぎ・塩 バナナ 人参・三度豆・みそ
12	金	軟飯	肉じゃが 冬瓜と豆苗のとろみあん 麩とほうれん草のみそ汁	鶏ミンチ・じゃが芋・人参・玉ねぎ・醤油 冬瓜・豆苗・醤油・片栗粉 麩・ほうれん草・みそ	29	月	軟飯	高野豆腐のすき焼風 ポテトサラダ 冬瓜とほうれん草のみそ汁	高野豆腐・玉ねぎ・人参・青ねぎ・醤油・砂糖・片栗粉 じゃが芋・きゅうり・りんご・塩 冬瓜・ほうれん草・みそ
13	土	軟飯	ツナとじゃが芋の煮 バナナの甘煮 玉ねぎと人参のみそ汁	ツナ・じゃが芋・醤油 バナナ 玉ねぎ・人参・みそ	30	火	軟飯	鮭のえのきあんかけ 人参と玉ねぎのだし煮 きのこことわかめのみそ汁	鮭・えのき・醤油・片栗粉 人参・玉ねぎ しめじ・しいたけ・わかめ・みそ
15	月	軟飯	豆腐のそぼろあん ひじきの煮物 しめじとわかめのみそ汁	豆腐・鶏ミンチ・人参・醤油・片栗粉 ひじき・油揚げ・玉ねぎ・醤油 しめじ・わかめ・みそ	31	水	軟飯	豆腐とキャベツのふわふわ煮 ほうれん草の磯和え ニラとブロッコリーのスープ	豆腐・キャベツ・人参・麩・醤油 ほうれん草・刻みのり ニラ・ブロッコリー・醤油
16	火	軟飯	豆腐の炒め煮 さつまいものやわらかスティック 麩とわかめのみそ汁	豆腐・ピーマン・人参・醤油 さつまいも 麩・わかめ・みそ					



※適宜和風だし・片栗粉を使用します。