# 10月　離乳食献立表（中期）

| 日 | 曜日 | 献立名 主食 | 献立名 おかず | 主な材料 |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 火 | 軟飯 | 野菜のそぼろ煮<br>ブロッコリーのやわらか煮<br>青梗菜のスープ | 鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・じゃがいも<br>ブロッコリー<br>青梗菜・青ねぎ |
| 2 | 水 | 軟飯 | 白身魚の人参ソース<br>キャベツのおかか和え<br>じゃが芋と椎茸のすまし汁 | 白身魚・人参<br>キャベツ・おかか<br>じゃがいも・しいたけ |
| 3 | 木 | 軟飯 | 豆腐煮<br>もやしの青のり和え<br>ほうれん草と玉ねぎのスープ | 豆腐・人参・ピーマン<br>もやし・青のり<br>ほうれん草・玉ねぎ |
| 4 | 金 | 軟飯 | 肉豆腐<br>ごぼうと人参のやわらか煮<br>なすとうす揚げのみそ汁 | 鶏ミンチ・豆腐・玉ねぎ・干し椎茸<br>ごぼう・人参<br>なす・うす揚げ |
| 5 | 土 | 軟飯 | 白身魚のだし煮<br>野菜のコロコロ煮<br>小松菜とえのきのみそ汁 | 白身魚<br>人参・大根・じゃがいも<br>小松菜・えのき |
| 7 | 月 | 軟飯 | 肉じゃが<br>ほうれん草のおかか和え<br>豆腐と三つ葉のすまし汁 | 鶏ミンチ・じゃがいも・玉ねぎ・人参<br>ほうれん草・おかか<br>豆腐・三つ葉 |
| 8 | 火 | 軟飯 | 鮭のみそ煮<br>キャベツときゅうりの和え物<br>きのこスープ | 鮭<br>キャベツ・きゅうり・人参<br>しめじ・えのき・椎茸 |
| 9 | 水 | 軟飯 | 豆腐のそぼろあんかけ<br>三度豆のやわらか煮<br>冬瓜とトマトのスープ | 鶏ミンチ・豆腐・人参・玉ねぎ・ピーマン<br>三度豆<br>冬瓜・トマト |
| 10 | 木 | 軟飯 | 高野豆腐と人参のあっさり煮<br>ポテトサラダ<br>干し椎茸と水菜のみそ汁 | 高野豆腐・人参<br>じゃがいも・りんご<br>干し椎茸・水菜 |
| 11 | 金 | 軟飯 | 白身魚のみぞれ煮<br>キャベツとじゃが芋のうま煮<br>ほうれん草と人参のスープ | 白身魚・大根<br>キャベツ・じゃがいも<br>ほうれん草・人参 |
| 12 | 土 | おじや | 鶏みそおじや | 米・鶏ミンチ・干し椎茸・玉ねぎ・人参・三度豆 |
| 14 | 月 | | **体育の日** | |
| 15 | 火 | 軟飯 | 野菜のそぼろ煮<br>ブロッコリーのだし煮<br>小松菜とえのきのスープ | 鶏ミンチ・人参・玉ねぎ・じゃがいも<br>ブロッコリー<br>小松菜・えのき |
| 16 | 水 | うどん | 煮込みうどん<br>さつま芋の甘煮<br>きゅうりとわかめの和え物 | うどん・鶏ミンチ・大根・人参・干し椎茸<br>さつま芋<br>きゅうり・わかめ |
| 17 | 木 | 軟飯 | 白身魚と人参の一緒煮<br>おくらときゅうりのおかか和え<br>豆腐と小松菜のすまし汁 | 白身魚・人参<br>おくら・きゅうり・おかか<br>豆腐・小松菜 |
| 18 | 金 | 軟飯 | 豆腐の野菜煮<br>三度豆のだし煮<br>じゃが芋と麩のみそ汁 | 豆腐・玉ねぎ・人参・もやし<br>三度豆<br>じゃがいも・麩 |
| 19 | 土 | 軟飯 | 絹揚げの煮物<br>ほうれん草としめじのくたくた煮<br>玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 | 絹揚げ・人参・大根<br>ほうれん草・しめじ<br>玉ねぎ・じゃがいも |
| 21 | 月 | 軟飯 | 鶏そぼろと三度豆のあんかけ<br>さつま芋とじゃが芋のぽってり煮<br>人参と玉ねぎのみそ汁 | 鶏ミンチ・三度豆<br>さつま芋・じゃがいも<br>玉ねぎ・人参 |
| 22 | 火 | | **即位礼正殿の儀** | |
| 23 | 水 | 軟飯 | 高野煮<br>三度豆のおかか和え<br>麩となめこのみそ汁 | 高野豆腐・玉ねぎ・人参<br>三度豆・おかか<br>麩・なめこ |
| 24 | 木 | 軟飯 | 白身魚とじゃが芋の薄味煮<br>小松菜と人参のくたくた煮<br>豆腐とわかめのみそ汁 | 白身魚・じゃがいも<br>小松菜・人参<br>豆腐・わかめ |
| 25 | 金 | うどん | みそ煮込みうどん<br>ブロッコリーのツナ和え<br>じゃが芋としめじのやわらか煮 | うどん・鶏ミンチ・人参・玉ねぎ<br>ブロッコリー・ツナ<br>じゃがいも・しめじ |
| 26 | 土 | おじや | 白身魚のおじや | 米・白身魚・玉ねぎ・人参・三度豆 |
| 28 | 月 | 軟飯 | 豆腐の野菜あん<br>じゃが芋のツナ煮<br>わかめスープ | 豆腐・玉ねぎ・人参・干し椎茸・白菜<br>じゃが芋・ツナ<br>わかめ |
| 29 | 火 | 軟飯 | じゃが芋のそぼろあん<br>ブロッコリーと人参のうま煮<br>もやしとなすのみそ汁 | じゃが芋・鶏ミンチ<br>ブロッコリー・人参<br>もやし・なす |
| 30 | 水 | 軟飯 | 白身魚と人参のやわらか煮<br>レタスののりサラダ<br>玉ねぎと麩のすまし汁 | 白身魚・人参<br>レタス・のり<br>玉ねぎ・麩 |
| 31 | 木 | 軟飯 | 豆腐のふわふわ煮<br>じゃが芋と人参のあっさり煮<br>冬瓜と小松菜のスープ | 豆腐・鶏ミンチ・干し椎茸<br>じゃがいも・人参<br>冬瓜・小松菜 |