

10月 離乳食献立表《後期》

日	曜日	献立名		主 な 材 料	月	曜日	献立名		主 な 材 料
		主食	お か ず				主食	お か ず	
1	木	うどん	みそ煮込みうどん ココロ煮 キャベツのおかか和え	うどん・鶏ミンチ・玉ねぎ じゃが芋・人参 キャベツ・かつお節	17	土	軟飯	白身魚のだし煮 キャベツと人参のサラダ ほうれん草としめじのすまし汁	白身魚 キャベツ・人参 ほうれん草・しめじ
2	金	軟飯	白身魚のほうれん草煮 きゅうりと人参のサラダ かぼちゃの甘煮	白身魚・ほうれん草 きゅうり・人参 かぼちゃ	19	月	軟飯	肉じゃが ブロッコリーのおかか和え 玉ねぎスープ	鶏ミンチ・じゃが芋・人参 ブロッコリー・かつお節 玉ねぎ
3	土	軟飯	白身魚のだし煮 じゃがいもと玉ねぎのやわらか煮 三度豆と人参のサラダ	白身魚 じゃが芋・玉ねぎ 三度豆・人参	20	火	軟飯	肉豆腐 キャベツのおかか和え 大根とねぎのすまし汁	豆腐・鶏ミンチ・玉ねぎ キャベツ・かつお節 大根・ねぎ
5	月	軟飯	そばろあん ブロッコリーのおかか和え 麩とわかめのみそ汁	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参 ブロッコリー・かつお節 麩・わかめ	21	水	軟飯	白身魚のだし煮 ほうれん草と人参のおひたし 白菜スープ	白身魚 ほうれん草・人参 白菜
6	火	軟飯	なすのそばろ煮 ココロ煮 玉ねぎスープ	なす・鶏ミンチ じゃがいも・人参 玉ねぎ・ねぎ	22	木	軟飯	白身魚と人参の一緒煮 三度豆のだし煮 じゃが芋と小松菜のスープ	白身魚・人参 三度豆 じゃが芋・小松菜
7	水	軟飯	白身魚のだし煮 キャベツと人参のサラダ 大根と白菜のみそ汁	白身魚 キャベツ・人参 大根・白菜	23	金	軟飯	そばろあん キャベツのだし煮 大根とねぎのみそ汁	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参 キャベツ 大根・ねぎ
8	木	軟飯	豆腐のそばろあん ほうれん草と人参のおひたし わかめスープ	豆腐・鶏ミンチ・玉ねぎ ほうれん草・人参 わかめ	24	土	おじや	貝沢山おじや	米・ツナ・玉ねぎ・人参・じゃが芋
9	金	軟飯	ツナじゃが ほうれん草のだし煮 豆腐とねぎのみそ汁	ツナ・じゃがいも・人参・玉ねぎ ほうれん草 豆腐・ねぎ	26	月	軟飯	白身魚のだし煮 ほうれん草のおかか和え なめこ豆腐のすまし汁	白身魚 ほうれん草・かつお節 なめこ・豆腐
10	土	おじや	みそおじや	米・ツナ・玉ねぎ・人参	27	火	軟飯	みぞれ煮 小松菜のだし煮 わかめと玉ねぎのみそ汁	鶏ミンチ・大根・じゃが芋 小松菜 わかめ・玉ねぎ
12	月	軟飯	そばろあん 三度豆のだし煮 白菜とねぎのみそ汁	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参 三度豆 白菜・ねぎ	28	水	軟飯	鮭のだし煮 さつまいもの甘煮 冬瓜と三度豆のすまし汁	鮭 さつまいも 冬瓜・三度豆
13	火	軟飯	白身魚のだし煮 ココロ煮 冬瓜と三つ葉のすまし汁	白身魚 じゃが芋・人参 冬瓜・三つ葉	29	木	うどん	お肉うどん ココロ煮 ほうれん草のだし煮	うどん・鶏ミンチ・ねぎ じゃが芋・人参 ほうれん草
14	水	軟飯	豆腐のツナあん ブロッコリーのだし煮 玉ねぎとねぎのみそ汁	豆腐・ツナ ブロッコリー 玉ねぎ・ねぎ	30	金	軟飯	白身魚とブロッコリーの一緒煮 かぼちゃの甘煮 ほうれん草のスープ	白身魚・ブロッコリー かぼちゃ ほうれん草
15	木	軟飯	白身魚のおかか煮 きゅうりと人参のサラダ きのこスープ	白身魚・かつお節 きゅうり・人参 しめじ・えのき	31	土	おじや	中華風おじや	米・ツナ・小松菜・人参
16	金	軟飯	野菜煮 さつまいもの甘煮 玉ねぎとねぎのみそ汁	鶏ミンチ・三度豆・人参 さつまいも 玉ねぎ・ねぎ					