

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 す				主食	お か す	
1	金	軟飯	そぼろ煮 小松菜のだし煮 わかめとしめじのすまし汁	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参 小松菜 わかめ・しめじ	18	月	軟飯	野菜のツナ煮 ブロッコリーのだし煮 ポテトスープ	ツナ・ほうれん草・人参・玉ねぎ ブロッコリー じゃが芋
2	土	軟飯	鱈のだし煮 ココロ煮 三度豆のおかか和え	鱈 じゃが芋・人参 三度豆・かつお節	19	火	軟飯	鱈のだし煮 小松菜と人参のお浸し キャベツのスープ	鱈 小松菜・人参 キャベツ
4	月	軟飯	鱈と人参の一緒煮 ブロッコリーのだし煮 豆腐と三つ葉のすまし汁	鱈・人参 ブロッコリー 豆腐・三つ葉	20	水	うどん	煮込みうどん 青のりポテト ブロッコリーと人参のサラダ	うどん・鶏ミンチ・ねぎ じゃが芋・青のり ブロッコリー・人参
5	火	軟飯	豆腐のツナあん 小松菜と人参のお浸し なめことねぎのみそ汁	豆腐・ツナ・玉ねぎ 小松菜・人参 なめこ・ねぎ・みそ	21	木	軟飯	鱈のみそ煮 ココロ煮 玉ねぎと小松菜のすまし汁	鱈・みそ じゃが芋・人参 玉ねぎ・小松菜
6	水	うどん	煮込みうどん さつま芋の甘煮 ほうれん草と人参のやわらか煮	うどん・鶏ミンチ・キャベツ さつま芋 ほうれん草・人参	22	金	軟飯	じゃが芋のそぼろあん ほうれん草のおかか和え 人参と青ネギのスープ	じゃが芋・鶏ミンチ・玉ねぎ ほうれん草・かつお節 人参・青ねぎ
7	木	軟飯	そぼろあん きゅうりのだし煮 麩とねぎのすまし汁	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・えのき きゅうり 麩・ねぎ	23	土	おじや	おじや	米・ツナ・玉ねぎ・人参・ねぎ
8	金	軟飯	鱈のみそ煮 きゅうりのおかか和え 青梗菜と人参のスープ	鱈・みそ きゅうり・かつお節 青梗菜・人参	25	月	軟飯	そぼろ煮 小松菜のだし煮 豆腐と玉ねぎのみそ汁	鶏ミンチ・三度豆・人参 小松菜 豆腐・玉ねぎ・ねぎ・みそ
9	土	おじや	おじや	米・ツナ・玉ねぎ・人参	26	火	軟飯	鮭のだし煮 さつま芋の甘煮 麩と三つ葉のすまし汁	鮭 さつま芋 麩・三つ葉
11	月	軟飯	じゃが芋のツナあん かぼちゃと人参の煮物 ほうれん草のみそ汁	じゃが芋・ツナ・玉ねぎ かぼちゃ・人参 ほうれん草・みそ	27	水	軟飯	豆腐のそぼろあん ブロッコリーのおかか和え わかめスープ	豆腐・鶏ミンチ・玉ねぎ ブロッコリー・かつお節 わかめ・ねぎ
12	火	軟飯	鱈のおかか煮 さつま芋の甘煮 キャベツと人参のスープ	鱈・かつお節 さつま芋 キャベツ・人参	28	木	うどん	煮込みうどん ココロ煮 ほうれん草のだし煮	うどん・ツナ・玉ねぎ じゃが芋・人参 ほうれん草
13	水	軟飯	肉豆腐 三度豆と人参のだし煮 白菜とえのきのみそ汁	鶏ミンチ・豆腐・玉ねぎ 三度豆・人参 白菜・えのき・みそ	29	金	軟飯	かぼちゃのそぼろ煮 キャベツと小松菜のお浸し 白菜とえのきのスープ	かぼちゃ・鶏ミンチ・玉ねぎ キャベツ・小松菜 白菜・えのき
14	木	軟飯	鱈のだし煮 ほうれん草と人参のやわらか煮 豆腐とねぎのスープ	鱈 ほうれん草・人参 豆腐・ねぎ	30	土	おじや	おじや	米・ツナ・小松菜・人参
15	金	軟飯	ツナじゃが ブロッコリーのおかか煮 ほうれん草のスープ	ツナ・じゃが芋・人参・玉ねぎ ブロッコリー・かつお節 ほうれん草					
16	土	軟飯	白身魚のだし煮 キャベツと人参のサラダ ほうれん草と玉ねぎのすまし汁	鱈 キャベツ・人参 ほうれん草・玉ねぎ					