

2022年 10月献立表（離乳食）

日 曜	午前食	主 な 材 料	午後食 ()内は、主な材料です。	日 曜	午前食	主 な 材 料	午後食 ()内は、主な材料です。
1 土	軟飯 白菜とツナのうま煮 ブロッコリーのおかか和え	米 ツナ 白菜 人参 えのき ブロッコリー かつお節	さつまいもの茶巾絞り (さつまいも)	18 火	軟飯 煮魚 チンゲン菜ときのこの煮びたし	米 白身魚 ほうれん草 人参 チンゲン菜 えのき 舞茸	スイートポテト (さつまいも)
3 月	軟飯 炒り豆腐 さつまいものカレー煮	米 鶏肉 豆腐 人参 三度豆 椎茸 さつまいも 人参	トマトリゾット (米 トマト 鶏肉 人参 えのき)	19 水	軟飯 ほうれん草のクリーム煮 人参のきんぴら煮	米 ツナ ほうれん草 しめじ 豆乳 人参	かつおごはん (米 かつお節)
4 火	軟飯 煮魚 チンゲン菜ときのこの煮びたし	米 白身魚 ほうれん草 人参 チンゲン菜 えのき 舞茸	りんごのコンポート (りんご)	20 木	軟飯 なすのみそ煮 粉ふきいも	米 鶏肉 なす 人参 玉ねぎ 椎茸 じゃがいも パセリ	りんごかん (りんご 寒天)
5 水	軟飯 ほうれん草のクリーム煮 人参のきんぴら煮	米 ツナ ほうれん草 しめじ 豆乳 人参	さつまいもご飯 (米 さつまいも)	21 金	軟飯 鶏じゃが チンゲン菜のツナ和え	米 鶏肉 人参 じゃがいも 玉ねぎ チンゲン菜 人参 ツナ	米粉のさつまいも蒸しパン (米粉のケーキミックス さつまいも)
6 木	軟飯 なすのみそ煮 粉ふきいも	米 鶏肉 なす 人参 玉ねぎ 椎茸 じゃがいも パセリ	のりポテト (じゃがいも あおのり)	22 土	軟飯 豆腐のあんかけ 小松菜のみそ汁	米 鶏肉 豆腐 ほうれん草 人参 小松菜 えのき	ミルクがゆ (米 ツナ 玉ねぎ 人参 粉ミルク)
7 金	軟飯 魚のトマト煮 さつまいものスティック	米 白身魚 トマト 玉ねぎ なす 人参 さつまいも	かぼちゃようかん (かぼちゃ 寒天)	24 月	軟飯 魚のトマト煮 さつまいものスティック	米 白身魚 トマト 玉ねぎ なす 人参 さつまいも	にゅうめん (そうめん 椎茸 人参 三度豆)
8 土	軟飯 豆腐のあんかけ 小松菜のみそ汁	米 鶏肉 豆腐 ほうれん草 人参 小松菜 えのき	青菜ごはん (米 ほうれん草)	25 火	軟飯 五目豆 かぼちゃの含め煮	米 大豆 人参 しめじ 三度豆 ひじき かぼちゃ	バナナホットケーキ (米粉のケーキミックス バナナ)
11 火	軟飯 五目豆 かぼちゃの含め煮	米 大豆 人参 しめじ 三度豆 ひじき かぼちゃ	ミルクかん (粉ミルク 寒天)	26 水	軟飯 高野豆腐の含め煮 ほうれん草ののり和え	米 高野豆腐 三度豆 大根 人参 ほうれん草 のり	わかめご飯 (米 わかめ)
12 水	軟飯 高野豆腐の含め煮 ほうれん草ののり和え	米 高野豆腐 三度豆 大根 人参 ほうれん草 のり	グリーンピースご飯 (米 グリーンピース)	27 木	軟飯 クリームシチュー かぶの含め煮	米 ツナ 玉ねぎ かぼちゃ しめじ 粉ミルク かぶ	かぼちゃのおやき (かぼちゃ)
13 木	軟飯 クリームシチュー かぶの含め煮	米 ツナ 玉ねぎ かぼちゃ しめじ 粉ミルク かぶ	マーマレードポテト (さつまいも マーマレード)	28 金	軟飯 すき焼き風 小松菜のおかか和え	米 鶏肉 豆腐 白菜 人参 玉ねぎ 小松菜 かつお節	さつまいもりんご煮 (さつまいも りんご)
14 金	軟飯 すき焼き風 小松菜のおかか和え	米 鶏肉 豆腐 白菜 人参 玉ねぎ 小松菜 かつお節	煮込みうどん (うどん 鶏肉 人参 しめじ 白菜)	29 土	軟飯 カレーツナじゃが チンゲン菜のスープ	米 ツナ じゃがいも 人参 玉ねぎ チンゲン菜 もやし	きなこマカロニ (マカロニ きなこ)
15 土	軟飯 白菜とツナのうま煮 ブロッコリーのおかか和え	米 ツナ 白菜 人参 えのき ブロッコリー かつお節	ポテトサラダ (じゃがいも 人参 ブロッコリー)	31 月	軟飯 魚のみそ煮 切干大根とほうれん草の含め煮	米 白身魚 玉ねぎ かぼちゃ 切干大根 ほうれん草	和風パスタ (スパゲティ 玉ねぎ 椎茸 人参 ツナ)
17 月	軟飯 炒り豆腐 さつまいものカレー煮	米 鶏肉 豆腐 人参 三度豆 椎茸 さつまいも 人参	トマトかん (トマト 寒天)				

★この献立は後期食を基準に作成しています。中期食は、後期食のメニューから刻んだり、味を薄めたり、潰したものを提供しています。

前期食は、アクの少ない野菜をペースト状にして提供しています。

★中期食から、午後食を提供しています。

★後期食については、午前食に果物がついています。

★調味料は記載していませんが、中期食より使用しています。