

2023年 10月献立表 (離乳食)

日 曜	午前食	主な材料	おやつ ()内は、主な材料です。	日 曜	午前食	主な材料	おやつ ()内は、主な材料です。
2 月	軟飯 大豆と野菜の煮物 小松菜ののり和え	米 大豆 椎茸 三度豆 かぼちゃ 小松菜 のり	焼きバナナ (バナナ)	18 水	軟飯 大根と高野豆腐のうま煮 チンゲン菜のおかか煮	米 高野豆腐 大根 人参 三度豆 チンゲン菜 かつお節	さつまいもごはん (米 さつまいも)
3 火	軟飯 魚と野菜のトマト煮 キャベツのだし煮	米 白身魚 玉ねぎ ズッキーニ トマト キャベツ 人参	かぼちゃサンド (麦ロール かぼちゃ)	19 木	軟飯 鶏と野菜のコーンクリーム煮 かぶらの柔らか煮	米 鶏肉 玉ねぎ かぼちゃ 人参 コーン かぶら	オレンジかん (オレンジジュース 寒天)
4 水	軟飯 大根と高野豆腐のうま煮 チンゲン菜のおかか煮	米 高野豆腐 大根 人参 三度豆 チンゲン菜 かつお節	人参がゆ (米 人参)	20 金	軟飯 さつまいものカレーそばろ煮 三度豆の含め煮	米 鶏肉 さつまいも 人参 グリンピース 三度豆	りんごのコンポート (りんご)
5 木	軟飯 鶏と野菜のコーンクリーム煮 かぶらの柔らか煮	米 鶏肉 玉ねぎ かぼちゃ 人参 コーン かぶら	さつまいもの茶巾 (さつまいも)	21 土	軟飯 豆腐と野菜のみそ煮 小松菜の煮びたし	米 豆腐 玉ねぎ しめじ 三度豆 小松菜 人参	みそ風味がゆ (米 鶏肉 玉ねぎ しめじ 三度豆)
6 金	軟飯 魚の野菜あんかけ さつまいもスティック	米 白身魚 ほうれん草 しめじ 人参 さつまいも	きなこマカロニ (マカロニ きなこ)	23 月	軟飯 大豆と野菜の煮物 小松菜ののり和え	米 大豆 椎茸 三度豆 かぼちゃ 小松菜 のり	ツナパスタ (スパゲティ ツナ 人参 ブロッコリー 玉ねぎ)
7 土	軟飯 豆腐と野菜のみそ煮 小松菜の煮びたし	米 豆腐 玉ねぎ しめじ 三度豆 小松菜 人参	のりポテト (じゃがいも 青のり)	24 火	軟飯 魚の豆乳シチュー 人参のきんぴら煮	米 白身魚 玉ねぎ ほうれん草 しめじ 豆乳 人参	ひじきごはん (米 ひじき 人参)
10 火	軟飯 魚の豆乳シチュー 人参のきんぴら煮	米 白身魚 玉ねぎ ほうれん草 しめじ 豆乳 人参	青のりとしらすのおかゆ (米 青のり しらす)	25 水	軟飯 白菜とツナのうま煮 かぼちゃのレモン煮	米 ツナ 白菜 人参 椎茸 かぼちゃ レモン	きなこミルクかん (粉ミルク きなこ 寒天)
11 水	軟飯 白菜とツナのうま煮 かぼちゃのレモン煮	米 ツナ 白菜 人参 椎茸 かぼちゃ レモン	スイートポテト (さつまいも)	26 木	軟飯 すき焼き風 さつまいもとキノコの含め煮	米 鶏肉 白菜 人参 玉ねぎ さつまいも しめじ	米粉のかぼちゃ蒸しパン (米粉のケーキックス かぼちゃ)
12 木	軟飯 すき焼き風 さつまいもとキノコの含め煮	米 鶏肉 白菜 人参 玉ねぎ さつまいも しめじ	トマトかん (トマト 寒天)	27 金	軟飯 マーボーなす風 チンゲン菜ののり和え	米 鶏肉 なす 人参 玉ねぎ チンゲン菜 のり	やきいも (さつまいも)
13 金	軟飯 マーボーなす風 チンゲン菜ののり和え	米 鶏肉 なす 人参 玉ねぎ チンゲン菜 のり	にゅうめん (そうめん ツナ 人参 白菜 椎茸)	28 土	軟飯 白菜と豆腐のみそあんかけ こぶき芋	米 豆腐 白菜 人参 ブロッコリー じゃがいも	トマトパスタ (スパゲティ 鶏肉 玉ねぎ トマト 人参 パセリ)
14 土	軟飯 白菜と豆腐のみそあんかけ こぶき芋	米 豆腐 白菜 人参 ブロッコリー じゃがいも	かぼちゃようかん (かぼちゃ 寒天)	30 月	軟飯 カレーツナじゃが ほうれん草の煮びたし	米 ツナ 玉ねぎ 人参 じゃがいも ほうれん草	さつまいもの蒸しパン (ホットケーキックス さつまいも)
16 月	軟飯 カレーツナじゃが ほうれん草の煮びたし	米 ツナ 玉ねぎ 人参 じゃがいも ほうれん草	ミルクリゾット (米 粉ミルク 玉ねぎ 鶏肉 ほうれん草)	31 火	軟飯 魚の野菜あんかけ さつまいもスティック	米 白身魚 ほうれん草 しめじ 人参 さつまいも	かぼちゃのおやき (かぼちゃ)
17 火	軟飯 魚と野菜のトマト煮 キャベツのだし煮	米 白身魚 玉ねぎ ズッキーニ トマト キャベツ 人参	かつおごはん (米 かつお節)				

★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。

★後期食から、おやつを提供しています。

★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。