

# 2024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。
1 火	軟飯 ひじきと大豆の甘辛煮 キャベツのおかか和え	米 大豆 ひじき 人参 三度豆 キャベツ かつお節	スイートパンプキン (かぼちゃ)	17 木	軟飯 とりじゃが チンゲン菜と人参ののり和え	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも チンゲン菜 人参 のり	マーマレードポテト (さつまいも、マーマレード)
2 水	軟飯 白菜と高野豆腐のみそ煮込み 小松菜の煮びたし	米 高野豆腐 白菜 人参 しめじ 小松菜	ツナとブロッコリーのごはん (米、ツナ、ブロッコリー)	18 金	軟飯 豆腐のカレー風煮 じゃがいもスティック	米 豆腐 ツナ 大根 小松菜 じゃがいも	さつまいもとりんごのコンポート (さつまいも、りんご、レーズン)
3 木	軟飯 とりじゃが チンゲン菜と人参ののり和え	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも チンゲン菜 人参 のり	さつまいもようかん (さつまいも、寒天)	19 土	軟飯 豆腐のあんかけ 小松菜と大根のみそ汁	米 鶏肉 豆腐 人参 ほうれん草 椎茸 小松菜 大根	マカロニきなこ (マカロニ、きなこ)
4 金	軟飯 なすのそぼろ煮 人参のきんぴら煮	米 鶏肉 なす 玉ねぎ 椎茸 ブロッコリー 人参	にゅうめん (そうめん、白菜、椎茸 人参)	21 月	軟飯 魚の野菜あんかけ さつまいものスティック	米 白身魚 ブロッコリー 人参 椎茸 さつまいも	トマトリゾット (米、トマト、鶏肉、玉ねぎ、 人参)
5 土	軟飯 豆腐のあんかけ 小松菜と大根のみそ汁	米 鶏肉 豆腐 人参 ほうれん草 椎茸 小松菜 大根	さつまいものそぼろ煮 (さつまいも、人参、鶏肉)	22 火	軟飯 すき焼き風 ブロッコリーのおかか和え	米 ツナ 白菜 玉ねぎ 人参 ブロッコリー かつお節	ジャムサンド (麦ロール、苺ジャム)
7 月	軟飯 魚の野菜あんかけ さつまいものスティック	米 白身魚 ブロッコリー 人参 椎茸 さつまいも	バナナのきなこ和え (バナナ、きなこ)	23 水	軟飯 野菜のトマト煮 ほうれん草のクリーム煮	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 なす トマト ほうれん草 しめじ 豆乳	かつおごはん (米、かつお節)
8 火	軟飯 すき焼き風 ブロッコリーのおかか和え	米 ツナ 白菜 玉ねぎ 人参 ブロッコリー かつお節	かぼちゃミルクかん (かぼちゃ、豆乳、寒天)	24 木	軟飯 じゃがいものそぼろ煮 三度豆のやわらか煮	米 鶏肉 じゃがいも 人参 ブロッコリー 三度豆	みかんかん (オレンジジュース、寒天)
9 水	軟飯 野菜のトマト煮 ほうれん草のクリーム煮	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 なす トマト ほうれん草 しめじ 豆乳	さつまいもごはん (米、さつまいも)	25 金	軟飯 ソインチュウ さつまいもの含め煮	米 白身魚 玉ねぎ かぼちゃ しめじ 豆乳 さつまいも	バナナのホットケーキ (ホットケーキミックス、 バナナ)
10 木	軟飯 じゃがいものそぼろ煮 三度豆のやわらか煮	米 鶏肉 じゃがいも 人参 ブロッコリー 三度豆	米粉の苺ケーキ (米粉のケーキミックス、 苺ジャム)	26 土	軟飯 魚と野菜のカレー風煮 白菜のスープ	米 白身魚 ブロッコリー 人参 しめじ 白菜 えのき 玉ねぎ	さつまいものきなこ和え (さつまいも、きなこ)
11 金	軟飯 ソインチュウ さつまいもの含め煮	米 白身魚 玉ねぎ かぼちゃ しめじ 豆乳 さつまいも	のりポテト (じゃがいも、青のり)	28 月	軟飯 ひじきと大豆の甘辛煮 キャベツのおかか和え	米 大豆 ひじき 人参 三度豆 キャベツ かつお節	みそ煮込みうどん (うどん、白菜、人参、しめじ)
12 土	軟飯 魚と野菜のカレー風煮 白菜のスープ	米 白身魚 ブロッコリー 人参 しめじ 白菜 えのき 玉ねぎ	さつまいもの茶巾しぼり (さつまいも)	29 火	軟飯 なすのそぼろ煮 人参のきんぴら煮	米 鶏肉 なす 玉ねぎ 椎茸 ブロッコリー 人参	じゃがいもおやき (じゃがいも、青のり)
15 火	軟飯 かぼちゃと魚の煮つけ 大根とキノコのとろとろ煮	米 白身魚 かぼちゃ 三度豆 大根 しめじ	米粉のかぼちゃ蒸しパン (米粉のケーキミックス、 かぼちゃ)	30 水	軟飯 三度豆のツナ和え かぼちゃのカレー風煮	米 ツナ 三度豆 玉ねぎ 人参 かぼちゃ ブロッコリー	枝豆ごはん (米、枝豆)
16 水	軟飯 白菜と高野豆腐のみそ煮込み 小松菜の煮びたし	米 高野豆腐 白菜 人参 しめじ 小松菜	わかめと人参のごはん (米、わかめ、人参)	31 木	軟飯 かぼちゃと魚の煮つけ 大根とキノコのとろとろ煮	米 白身魚 かぼちゃ 三度豆 大根 しめじ	かぼちゃのお焼き (かぼちゃ)

★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。(砂糖、塩、みそ、しょうゆなど)