

10月 離乳食 献立表

0歳児 さくら組

		中期 (7~8カ月)		後期 (9~11カ月)		完了期 (12~18カ月)	
日	曜	献立メニュー	主な食材	献立メニュー	主な食材	献立メニュー	主な食材
1	火	鶏団子煮 玉葱と人参のすまし汁	鶏ミンチ 玉葱 /玉葱 人参	鶏団子煮 すまし汁 大根とツナの煮物 パナナ	鶏ミンチ 玉ねぎ/大根 ツナ 胡瓜 /玉ねぎ 人参/パナナ	鶏肉のマヨネーズ焼き 卵スープ 大根とツナの昆布和え パナナ	鶏肉 玉葱 しめじ マヨドレッシング/大根 ツナ 人参 胡瓜 塩昆布 /豆腐 玉葱 人参 卵 青梗菜 鶏ガラ/パナナ
2	水	玉葱のそぼろ煮 南瓜煮	玉葱 鶏ミンチ 人参 /南瓜	玉葱のそぼろ煮 すまし汁 南瓜煮 オレンジ	玉ねぎ 鶏ミンチ 人参/南瓜 /麩 人参/オレンジ	麻婆春雨 すまし汁 大学かぼちゃ オレンジ	豚ミンチ 玉葱 人参 椎茸 なら 春雨 ケチャップ みそ にんにく 生姜 /麩 人参 えのき 葱/かぼちゃ ごま/オレンジ
3	木	野菜煮込み 胡瓜煮浸し	じゃがいも 人参 玉葱 麩/胡瓜 人参	ホワイトシチュー マカロニサラダ オレンジ	鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ ブロッコリー 小麦粉 牛乳/マカロニ 胡瓜 人参/オレンジ	ホワイトシチュー オーロラソース和え チキンナゲット オレンジ	鶏肉 じゃがいも 人参 玉葱 しめじ ブロッコリー バター 小麦粉 コンソメ 牛乳/マカロニ 胡瓜 人参 ハム ケチャップ マヨネーズ /チキンナゲット/オレンジ
4	金	白身魚煮込み キャベツ煮浸し	白身魚 玉葱 人参 /キャベツ 人参	白身魚のあんかけ キャベツ煮浸し 豆乳みそ汁 オレンジ	白身魚 玉ねぎ 人参/キャベツ 人参 /大根 人参 豆腐 豆腐/オレンジ	きのこ入り豚肉の生姜炒め ハムサラダ 豆乳みそ汁 オレンジ	豚肉 玉葱 生姜 しめじ えのき /ハム キャベツ 胡瓜 人参 /大根 人参 揚げ豆腐 豆乳 葱 みそ/オレンジ
5	土	粥 果物		パン 果物		サンドイッチ 牛乳 果物	
7	月	うどん煮込み じゃがいものそぼろ煮	うどん 人参 /じゃがいも 人参 鶏ミンチ	けんちんうどん パナナ じゃがいものそぼろ煮	うどん 大根 人参 /じゃがいも 人参 鶏ミンチ/パナナ	けんちんうどん のり塩ポテト ひじきの五目煮 パナナ	豚肉 大根 人参 じゃがいも 葱 とうもろこし 青のり /ひじき 人参 揚げれんこん いんげん/パナナ
8	火	玉葱と人参のそぼろ煮 ブロッコリー煮浸し	玉葱 人参 鶏ミンチ /ブロッコリー	つぶし大豆の煮物 ブロッコリー和え すまし汁 オレンジ	大豆水煮 鶏ミンチ 玉葱 人参 じゃがいも /ブロッコリー ツナ/豆腐 玉葱 人参 ほうれん草/オレンジ	ポークビーンズ うまっコリー すまし汁 オレンジ	豚肉 大豆水煮 玉葱 人参 じゃがいも グリンピース にんにく ケチャップ/ツナ ブロッコリー コーン すりごま/豆腐 玉葱 人参 ほうれん草/オレンジ
9	水	大根のそぼろ煮 豆腐と白菜の熱煮	大根 人参 鶏ミンチ /豆腐 白菜	大根のそぼろ煮 胡瓜の和え物 みそ汁 オレンジ	大根 鶏ミンチ 人参/胡瓜 /豆腐 白菜 揚げ みそ/パナナ	おでん 胡瓜の酢の物 みそ汁 パナナ	大根 卵 ちくわ 平天 こんにゃく 人参/胡瓜 わかめ かまぼこ /豆腐 白菜 揚げ みそ/パナナ
10	木	白身魚煮 大根と人参のすまし汁	白身魚/大根 人参 豆腐	白身魚煮 卵の花煮 五目汁 オレンジ	白身魚/おから 人参 揚げ 葱 /大根 人参 里芋 豆腐 鶏肉 みそ/オレンジ	白身のねぎみそ焼き 卵の花煮 五目汁 オレンジ	白身魚 葱 みそ/おから 人参 揚げ ごぼう こんにゃく 葱/大根 人参 里芋 豆腐 鶏肉 葱 みそ/オレンジ
11	金	白身魚のあんかけ さつまいも煮	白身魚 玉葱 人参 /さつまいも	白身魚のあんかけ さつまいもの煮物 もやしのスープ オレンジ	白身魚 玉葱 人参 しいたけ/さつまいも /もやし 人参 豆腐/オレンジ	干草焼き さつまいものきんぴら もやしのスープ オレンジ	鶏ミンチ 玉葱 人参 椎茸 卵 葱/さつまいも ピーマン ごま /もやし 人参 葱 豆腐 鶏ガラ/オレンジ
12	土	粥 果物		パン 果物		サンドイッチ 牛乳 果物	
15	火	鶏団子煮 小松菜と豆腐の煮物	鶏ミンチ 玉葱 /小松菜 豆腐	鶏団子煮 みそ汁 切干の煮物 オレンジ	鶏ミンチ 玉葱/切干大根 人参 /小松菜 豆腐 揚げ みそ/オレンジ	鶏肉の棒棒鶏焼き みそ汁 切干のごまドレッシング オレンジ	鶏肉 生姜 ごま油 玉葱/切干 人参 胡瓜 ごまドレッシング /小松菜 豆腐 揚げ みそ/オレンジ
16	水	玉葱のそぼろ煮 豆腐のすまし汁	玉葱 鶏ミンチ 人参 /豆腐 人参	玉ねぎのそぼろ煮 信田和え すまし汁 オレンジ	玉葱 鶏ミンチ 人参/ほうれん草 人参 もやし 揚げ/豆腐 人参 しいたけ	豚肉のボン酢マヨ炒め 信田和え すまし汁 オレンジ	豚肉 玉葱 人参 ボン酢 マヨネーズ/ほうれん草 もやし 人参 揚げ /豆腐 人参 しいたけ 葱/オレンジ
17	木	じゃがいものそぼろ煮 南瓜煮込み	じゃがいも 鶏ミンチ /南瓜	じゃがいものそぼろ煮 キャベツの煮浸し みそ汁 オレンジ	じゃがいも 鶏ミンチ /キャベツ /南瓜 人参 揚げ みそ/オレンジ	鶏肉とレバーのケチャップソース キャベツのごま和え みそ汁 オレンジ	鶏肉 レバー 片栗粉 ケチャップ 玉葱 生姜/キャベツ 胡瓜 すりごま 人参/南瓜 人参 揚げ みそ/オレンジ
18	金	白身魚煮 じゃがいも煮込み	白身魚/じゃがいも 人参 玉葱	ポトフ風 白身魚煮 ブロッコリーの和え物 パナナ	じゃがいも 人参 玉葱 キャベツ /白身魚/ブロッコリー 胡瓜/パナナ	ポトフ 白身魚の照り焼き グリーンサラダ パナナ	ウィンナー じゃがいも 人参 玉葱 キャベツ コンソメ /白身魚 /ブロッコリー 胡瓜 コーン/パナナ
19	土	粥 果物		パン 果物		サンドイッチ 牛乳 果物	
21	月	鶏団子煮 大根と南瓜煮	鶏ミンチ 玉葱 大根 南瓜	豆腐ハンバーグ キャベツの煮浸し みそ汁 パナナ	鶏ミンチ 豆腐 玉葱 人参/キャベツ ほうれん草 しらす/大根 南瓜 みそ /パナナ	豆腐ハンバーグ しらす和え みそ汁 パナナ	鶏ミンチ 玉葱 人参 葱 豆腐/キャベツ しらす ほうれん草 糸けすり/大根 南瓜 揚げ みそ/パナナ
22	火	南瓜煮 豆腐のすまし汁	南瓜 /豆腐 人参	南瓜グラタン 豆腐のスープ 白菜の煮浸し オレンジ	南瓜 豚ミンチ 玉葱 人参 ほうれん草 小麦粉 牛乳 チーズ/白菜 人参/豆腐 人参/オレンジ	南瓜グラタン 土佐酢和え 豆腐のスープ オレンジ	南瓜 豚ミンチ 玉葱 人参 ほうれん草 小麦粉 /パン粉 牛乳 バター 粉チーズ/白菜 人参 胡瓜 糸けすり /豆腐 人参 なら /オレンジ
23	水	白身魚煮 キャベツと小松菜煮込み	白身魚 キャベツ 人参 小松菜	白身魚煮 納豆和え みそ汁 パナナ	白身魚 /小松菜 キャベツ 人参 納豆 /豆腐 みそ/パナナ	白身フライ 納豆和え みそ汁 パナナ	白身魚 パン粉 小麦粉 とんかつソース/小松菜 人参 キャベツ 納豆/豆腐 なめこ 葱 みそ/パナナ
24	木	鶏団子煮 胡瓜とブロッコリー煮	鶏ミンチ 豆腐 玉葱 /胡瓜 ブロッコリー	松風焼き ブロッコリー煮浸し すまし汁 オレンジ	鶏ミンチ 豆腐 しいたけ /胡瓜 ブロッコリー/オレンジ	松風焼き おかか和え かき玉汁 オレンジ	鶏ミンチ 豆腐 しいたけ 人参 ごま みそ 卵/胡瓜 ブロッコリー-ちくわ 糸けすり/卵 玉葱 青梗菜/オレンジ
25	金	白身魚あんかけ キャベツ煮込み	白身魚 玉葱 人参 /キャベツ 人参	そぼろ粥 切干の洋風煮 みそ汁 オレンジ	鶏ミンチ いんげん/切干大根 人参 /キャベツ 厚揚げ オレンジ	三色丼 切干の洋風煮 みそ汁 オレンジ	卵 鶏ミンチ いんげん/切干 人参 ベーコン グリンピース/キャベツ 厚揚げ 葱 みそ/オレンジ
26	土	粥 果物		パン 果物		サンドイッチ 牛乳 果物	
28	月	野菜のそぼろ煮 麩と人参煮	玉葱 じゃがいも 人参 鶏ミンチ/麩 人参	ポトフ風 つぶし大豆の煮物 オレンジ	玉葱 じゃがいも 人参 ブロッコリー 鶏ミンチ /大豆 人参/オレンジ	カレーシチュー 魚肉ソーセージ 大豆のサラダ オレンジ	豚肉 玉葱 じゃがいも 人参 ブロッコリー しめじ/大豆 胡瓜 人参 卵 ごまドレッシング/ソーセージ/オレンジ
29	火	じゃがいものそぼろ煮 キャベツ煮込み	じゃがいも 鶏ミンチ /キャベツ 人参	みそ肉じゃが チーズサラダ すまし汁 オレンジ	鶏ミンチ じゃがいも 玉葱 人参 /チーズ キャベツ 人参 胡瓜/豆腐 人参 /オレンジ	みそ肉じゃが チーズサラダ すまし汁 オレンジ	豚肉 じゃがいも 玉葱 人参 糸こんにゃく いんげん みそ/チーズ キャベツ 胡瓜/豆腐 えのき 人参 葱/オレンジ
30	水	さつまいもと鶏肉の煮物 大根と豆腐のすまし汁	さつまいも 玉葱 人参 鶏肉/大根 豆腐	鶏肉とさつまいもの旨煮 胡瓜の和え物 みそ汁 オレンジ	鶏肉 さつまいも 玉葱 人参/胡瓜 人参 /大根 豆腐 みそ/オレンジ	鶏肉とさつまいもの旨煮 シルバーサラダ みそ汁 オレンジ	鶏肉 片栗粉 さつまいも 玉葱 人参 いんげん/胡瓜 人参 マロニー コーン/大根 豆腐 みそ 揚げ/オレンジ
31	木	白身魚煮 のっぺい汁	白身魚 大根 /大根 人参 豆腐	白身魚のおろし煮 のっぺい汁 青菜の煮浸し パナナ	白身魚 大根 /ほうれん草 人参 えのき /大根 人参 厚揚げ/パナナ	白身のおろし煮 のっぺい汁 青菜の錦糸和え パナナ	白身魚 生姜 大根 葱/ほうれん草 人参 卵 えのき /大根 人参 厚揚げ 葱/パナナ

主食(粥・米飯)は個人の摂取状況によるものを提供します。  
献立は、個人の離乳食摂取状況により、変更します。未摂取の食材があればお知らせ下さい。(初期~中期 昆布だし使用。後期~ 煮干しだし・昆布・かつおだし使用。)