

10月離乳食献立表

0歳児さくら組

		後期(9~11か月)			完了期(12~18か月)		
日	曜	献立	主な食材	おやつ	献立	主な食材	おやつ
1	木	豚肉と白菜の煮物 みそ汁 果物	豚肉 人参 白菜 /豆腐 みそ	バナナ チーズ	八宝菜 蒸し餃子 みそ汁 果物	豚肉 イカ エビ 人参 白菜 だけのご 椎茸 /餃子/豆腐 揚げ わかめ みそ	バナナ チーズ
2	金	肉じゃが みそ汁 キャベツサラダ 果物	豚肉 玉葱 じゃが芋 人参 /キャベツ 青菜/えのき 椎茸	赤ちゃん せんべい	洋風肉じゃが かき玉汁 しょうゆフレンチ 果物	豚肉 玉葱 グリンピース じゃがいもケチャップ/キャベツ 青菜 ちくわ /卵 えのき 椎茸	お菓子
3	土	パン 果物			サンドイッチ 果物		
5	月	うどん煮込み ブロッコリー和え 果物	うどん 人参 玉葱 /ブロッコリー チーズ	さつまいも	カレーうどん 蒸し焼売 ブロッコリーのおかか和え 果物	うどん 豚肉 人参 玉葱 かまぼこ カレールー/ブロッコリー チーズ 鰹節/焼売	焼きいも
6	火	鶏肉の照り煮 五目豆煮 みそ汁 果物	鶏肉/大豆水煮 椎茸 人参 /厚揚げ 玉葱 みそ	黒糖ゼリー	鶏肉の甘辛煮 五目豆煮 みそ汁 果物	鶏肉 生姜/大豆水煮 椎茸 ごぼう 人参/厚揚げ 玉葱 わかめ みそ	黒糖ゼリー
7	水	白身魚煮 果物 ポテトサラダ キャロットスープ	白身魚/メークイン 人参 胡瓜/人参 玉葱 牛乳	きな粉 バナナ	白身魚のカレー焼き キャロットスープ 果物 りんごのポテトサラダ	白身魚 カレー粉 生姜/メークイン りんご 胡瓜 人参 コーン /人参 玉葱 小麦粉 バター 牛乳 生クリーム パセリ	きな粉バナナ
8	木	ボークビーンズ みそ汁 のり and え 果物	豚肉 メークイン 大豆 人参/青菜 えのき 人参 /キャベツ みそ	ココア バナナケーキ	ボークビーンズ みそ汁 青菜ののり and え 果物	豚肉 メークイン 大豆 人参 玉葱 椎茸 トマトピューレ グリンピース /青菜 えのき 人参/キャベツ あげわかめ みそ	ココア バナナケーキ
9	金	炒り煮 キャベツ和え みそ汁 果物	厚揚げ 鶏肉 メークイン 人参 椎茸 いんげん/キャベツ 胡瓜/人参 小松菜 みそ	乳児用 ビスケット	炒り煮 キャベツのごま酢和え 切干大根のみそ汁 果物	厚揚げ 鶏肉 メークイン 人参 だけのご 椎茸 いんげん/キャベツ 胡瓜 すりごま/切干 人参 小松菜 あげみそ	お菓子
10	土	パン 果物			サンドイッチ 果物		
13	火	大根とツナ和え けんちん汁 果物	大根 ツナ/豆腐 人参 里芋 鶏肉	りんご ケーキ	豚肉のマヨネーズ焼き 大根とツナの昆布和え けんちん汁 果物	豚肉 玉葱 しめじ ミックスベジタブル マヨネーズ/大根 人参 ツナ 塩昆布/豆腐 人参 ごぼう 大根 里芋 鶏肉 葱	りんご ケーキ
14	水	大根のそぼろ煮 チーズサラダ すまし汁 果物	大根 人参 鶏ミンチ/チーズ キャベツ 胡瓜 人参 /麩 えのき わかめ	ミルク ボール	みそおでん チーズサラダ すまし汁 果物	大根 人参 こんにゃく ちくわ 厚揚げ 赤みそ/チーズ キャベツ 胡瓜 人参/麩 えのき わかめ	ミルクボール
15	木	スパゲティ ブロッコリーサラダ スープ 果物	スパゲティ 人参 豚ミンチ ケチャップ/ブロッコリー 白菜/もやし 人参	ヨーグルト バナナ	茄子入りミートスパゲティ りんごドレッシング スープ 果物	スパゲティ 豚ミンチ 人参 茄子 にんにく 生姜 トマトピューレ 中濃ソース バター/ブロッコリー 白菜 レーズン りんご /もやし 葱	ヨーグルト バナナ
16	金	さつまいものそぼろ煮 胡瓜のサラダ みそ汁 果物	さつまいも 鶏ミンチ 玉葱 胡瓜 人参/キャベツ みそ	赤ちゃん せんべい	さつまいものカレーコロッケ 中華サラダ みそ汁 果物	さつまいも 豚ミンチ 玉葱 スキム カレー粉 小麦粉 卵 パン粉 /マロニー かにかま 胡瓜 人参 ごま油/キャベツ 揚げ 葱 みそ	お菓子
17	土	パン 果物			サンドイッチ 果物		
19	月	ホワイトシチュー 青菜の和え物 果物	豚肉 メークイン 人参 ブロッコリー 小麦粉 バター/青菜 人参/果物	乳児用 ウエハース	ホワイトシチュー ウィンナー ナムル 果物	豚肉 メークイン 人参 しめじ ブロッコリー 小麦粉 バター 牛乳 生クリーム /ウィンナー/青菜 人参 小松菜 しめじ	きな粉 かりんとう
20	火	鶏肉の照り煮 ツナサラダ みそ汁 果物	鶏肉 玉葱/キャベツ 人参 胡瓜 ツナ/大根 人参 みそ	食パン	中華風ローストチキン ツナサラダ 豚汁 果物	鶏肉 玉葱 生姜 にんにく ごま/キャベツ 胡瓜 人参 ツナ /豚肉 大根 人参 ごぼう みそ	ジャムサンド
21	水	白身魚煮 みそ汁 ひじき煮 果物	白身魚/豆腐 みそ /ひじき 人参 ツナ 大豆	りんご	白身魚のカップ焼き なめこ汁 ひじきの五目煮 果物	白身魚 玉葱 しめじ 赤ピーマン チーズ/ひじき 人参 こんにゃく ツナ たら 大豆/なめこ 豆腐 わかめ 葱 みそ	りんご お菓子
22	木	ハンバーグ スパゲティサラダ みそ汁 果物	豚ミンチ 玉葱 パン粉 /胡瓜 人参 スパゲティ/豆腐 みそ	赤ちゃん せんべい	わかめご飯 ハンバーグのきのこソース スパサラ みそ汁 果物	米 わかめ/豚ミンチ 玉葱 パン粉 卵 椎茸 えのき /スパゲティ 人参 胡瓜 マヨネーズ/豆腐 大根 人参 みそ	プリン
23	金	野菜と豚肉の煮物 胡瓜サラダ すまし汁 果物	さつまいも 豚肉 人参 玉葱 ピーマン/胡瓜 人参/玉葱 えのき 青菜	バナナ チーズ	さつまいも入り酢豚 春雨サラダ むらくも汁 果物	さつまいも 豚肉 生姜 片栗粉 人参 玉葱 ピーマン ごま/春雨 人参 胡瓜 ハム/玉葱 青菜 えのき 卵 片栗粉	お菓子
24	土	パン 果物			サンドイッチ 果物		
26	月	高野の煮物 みそ汁 南瓜煮 くだもの	高野 鶏ミンチ 人参 メークイン/玉葱 豆腐 みそ/南瓜	スイート ポテト	高野の卵とじ みそ汁 切干大根の棒棒鶏風 果物	高野 鶏ミンチ 人参 メークイン 椎茸 ちくわ 卵/切干 人参 胡瓜 ささみ ごまドレッシング すりごま/南瓜 玉葱 豆腐 みそ	スイート ポテト
27	火	白身魚煮 さんびら風 すまし汁 果物	白身魚/人参 ごぼう いんげん/豆腐 えのき	きな粉粥	白身のみそ煮 さらさらきんぴら すまし汁 果物	白身魚 みそ 生姜/糸こんにゃく 人参 ごぼう さつまいも いんげん/豆腐 えのき わかめ	五平餅
28	水	すき焼き風煮 青菜の和え物 みそ汁 果物	豚肉 人参 白菜 /青菜 人参 胡瓜 /キャベツ みそ	りんご	すき焼き風煮 青菜のごま和え みそ汁 果物	豚肉 人参 白菜 白滝 白ネギ 車麩/青菜 人参 胡瓜 ごま /キャベツ あげみそ	りんご スティックパン
29	木	大根のそぼろ煮 野菜の和え物 みそ汁 果物	大根 鶏ミンチ /青菜 人参 /さつまいも 人参 白菜 みそ	乳児用 ビスケット	コーンフレークチキン 野菜のおかか和え さつまいも汁 果物	鶏もも肉 マヨネーズ コーンフレーク パン粉 チーズ /青菜 人参 しめじ ちくわ かつお節 /豚肉 さつまいも 人参 大根 白菜 豆腐 みそ	焼きそば
30	金	南瓜のグラタン 胡瓜とトマト和え みそ汁 果物	南瓜 玉葱 鶏肉 バター 小麦粉 牛乳/胡瓜 トマト /豆腐 玉葱 人参 みそ	蒸しパン	南瓜のグラタン ごもりサラダ みそ汁 果物	南瓜 鶏肉 玉葱 しめじ バター 小麦粉 牛乳 パセリ 粉チーズ パン粉/わかめ トマト 胡瓜 しらす/豆腐 玉葱 人参 みそ	お菓子
31	土	パン 果物			サンドイッチ バナナ		

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。