

10月離乳食献立表

0歳児さくら組

日	曜	初期(6~7カ月)		後期(9~11カ月)		完了期(12~18カ月)			
		献立	おやつ	献立	主な食材	献立	主な食材		
1	金	10倍粥 キャベツと豆腐煮	すりおろし りんご	豚肉と玉葱煮 みそ汁 キャベツお浸し オレンジ	豚肉 玉葱 人参/キャベツ ほうれん草 人参 /白菜 厚揚げ 人参 みそ/オレンジ	きのこ入り豚肉の生姜炒め おかか和え みそ汁 オレンジ	豚肉 しめじ えのき 椎茸 玉葱 生姜/キャベツ ほうれん草 人参 かまぼこ 糸けすり/白菜 厚揚げ 人参 みそ/オレンジ	牛乳 じゃがいももち	
2	土	粥		パン 果物		サンドイッチ 牛乳 果物			
4	月	10倍粥 じゃがいもと玉葱煮	すりおろし りんご	ホワイトシチュー ちりめんサラダ オレンジ	鶏ミンチ じゃがいも 人参 玉葱 バター 小麦粉 牛乳/ちりめんじゃこ キャベツ 胡瓜/オレンジ	栗お粥 りんご	ホワイトシチュー ちりめんサラダ 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/ちりめんじゃこ キャベツ 胡瓜 わかめ /チキンナゲット/オレンジ	栗ご飯
5	火	10倍粥 大根と豆腐煮	すりおろし りんご	白身魚煮 けんちん汁 切干煮 パナナ	白身魚/大根 豚肉 人参 豆腐 里芋 葱 /切干 人参/バナナ	きなこラスク りんご	白身の竜田揚げ けんちん汁 切干のサラダ パナナ	白身魚 生姜 片栗粉/大根 豚肉 人参 ごぼう 豆腐 里芋 葱 /切干 人参 胡瓜 ごまドレッシング/バナナ	牛乳 きなこラスク
6	水	10倍粥 サツマイモと人参煮	すりおろし りんご	豚肉と野菜煮 さつまいもの甘煮 豆乳スープ オレンジ	豚肉 玉葱 人参 だけこのピーマン /さつまいも/大根 人参 鶏ミンチ 豆乳/オレンジ	パウンドケーキ りんご	デンジャオロースー さつまいもの甘煮 豆乳スープ オレンジ	豚肉 玉葱 人参 だけこのピーマン しめじ オイスターソース /さつまいも/大根 人参 鶏ミンチ たら 豆乳 鶏ガラ/オレンジ	牛乳 パウンドケーキ
7	木	10倍粥 キャベツと豆腐煮	すりおろし りんご	鶏肉の照り煮 みそ汁 白菜の和え物 オレンジ	鶏肉 玉葱/白菜 胡瓜 人参/キャベツ 玉葱 人参 みそ/オレンジ	食パン りんご	鶏肉の棒棒鶏焼き みそ汁 土佐酢和え オレンジ	鶏肉 生姜 ごま油 玉葱/白菜 胡瓜 人参 糸けすり /キャベツ 玉葱 人参 みそ/オレンジ	牛乳 食パン
8	金	10倍粥 玉葱と豆腐煮	すりおろし りんご	豚肉の柳川風 すまし汁 マカロニサラダ オレンジ	豚肉 玉葱 人参 しめじ 卵 小松菜 人参 えのき 葱/マカロニ 胡瓜 人参/オレンジ	卵ボーロ バナナ	豚肉の柳川風 すまし汁 マカロニサラダ オレンジ	豚肉 玉葱 人参 しめじ 卵 小松菜/はんぺん 人参 えのき 葱 /マカロニ 胡瓜 人参 マヨネーズ/オレンジ	卵ボーロ バナナ
9	土	粥		パン 果物		サンドイッチ 牛乳 果物			
11	月	10倍粥 大根と豆腐煮	すりおろし りんご	お好み焼き風卵焼き みそ汁 大根のきんぴら オレンジ	豚ミンチ キャベツ 人参 卵/大根 人参 いんげん/豆腐 玉葱 ほうれん草 みそ /オレンジ	スパゲティ ナポリタン りんご	お好み焼き風卵焼き みそ汁 大根のきんぴら オレンジ	豚ミンチ キャベツ 人参 お好み焼き粉 卵 ソース/大根 人参 平天 いんげん ごま/豆腐 玉葱 ほうれん草 みそ/オレンジ	牛乳 スパゲティ ナポリタン
12	火	10倍粥 豆腐と人参煮	すりおろし りんご	白身のきのこあんかけ みそ汁 中華風サラダ パナナ	白身 しめじ 玉葱 えのき/マロニー 人参 胡瓜 /切干大根 人参 厚揚げ 葱 みそ/バナナ	食パン りんご	白身のきのこあんかけ みそ汁 中華風サラダ パナナ	白身 舞茸 しめじ 玉葱 えのき/マロニー 人参 胡瓜 ハム コーン/切干大根 人参 厚揚げ 葱 みそ/バナナ	牛乳 ココアパン
13	水	10倍粥 キャベツと人参煮	すりおろし りんご	鶏肉のすっきり煮 キャベツのお浸し みそ汁 オレンジ	鶏肉 生姜 にんにく/キャベツ ほうれん草 人参/大根 豆腐 揚げ 葱 みそ/オレンジ	蒸しパン りんご	鶏肉のすっきり煮 しょうゆフレンチ みそ汁 オレンジ	鶏肉 生姜 にんにく/キャベツ ほうれん草 人参 卵 /大根 豆腐 揚げ 葱 みそ/柿 (オレンジ)	蒸しパン
14	木	10倍粥 じゃが芋と玉葱煮	すりおろし りんご	ポークビーンズ ツナサラダ 卵スープ オレンジ	豚肉 大豆水煮 人参 メークイン 玉葱 ケチャップ/ツナ キャベツ 胡瓜/玉葱 豆腐 卵/オレンジ	ヨーグルト バナナ	ポークビーンズ ツナサラダ かに玉スープ オレンジ	豚肉 大豆水煮 椎茸 人参 メークイン 玉葱 ケチャップ トマトピューレ/コンソメ にんにく/ツナ キャベツ コーン 胡瓜/玉葱 かにかま 豆腐 卵 葱/オレンジ	ヨーグルト バナナ
15	金	10倍粥 キャベツと豆腐煮	すりおろし りんご	ポトフ 白身魚煮 ブロッコリーお浸し オレンジ	じゃが芋 人参 玉葱 キャベツ /白身魚/ブロッコリー 胡瓜 /オレンジ	スティックパン りんご	ポトフ ちくわの照り煮 ブロッコリーのごま和え オレンジ	じゃが芋 人参 玉葱 ウィンナー キャベツ コンソメ/ちくわ /ブロッコリー すりごま ハム 胡瓜 /オレンジ	牛乳 スティックパン
16	土								
18	月	10倍粥 玉葱と人参・豆腐煮	すりおろし りんご	野菜たっぷりそうめん ひじき煮 オレンジ	鶏ミンチ キャベツ 玉葱 人参 もやし そうめん/ひじき 人参 揚げ いんげん /オレンジ	さつまいも りんご	野菜たっぷりラーメン 焼売 ひじきの五目煮 オレンジ	豚肉 キャベツ 玉葱 人参 椎茸 もやし 中華めん 中華だし/焼売 /ひじき 人参 揚げ れんこん いんげん/オレンジ	牛乳 さつまいも お菓子
19	火	10倍粥 白菜と人参煮	すりおろし りんご	ポテトグラタン 信田和え 豆腐のスープ オレンジ	じゃが芋 人参 玉葱 豚ミンチ ほうれん草 小麦粉 バター 牛乳 パン粉 粉チーズ /白菜 人参/豆腐 青梗菜 人参/オレンジ	鮭お粥 りんご	ポテトグラタン 信田和え 豆腐のスープ オレンジ	じゃが芋 人参 玉葱 豚ミンチ ほうれん草 小麦粉 バター 牛乳 パン粉 粉チーズ/白菜 えのき うす揚げ/豆腐 青梗菜 人参 鶏ガラだし/オレンジ	鮭ごまおにぎり
20	水	10倍粥 大根と豆腐煮	すりおろし りんご	野菜のそぼろ煮 大根の白和え みそ汁 オレンジ	鶏ミンチ 玉葱 しめじ 人参 ピーマン /大根 人参 豆腐 みそ/南瓜 玉葱 うす揚げ 葱 みそ/オレンジ	おから マドレーヌ りんご	豚肉のカレー炒め 大根の白和え みそ汁 オレンジ	豚肉 玉葱 しめじ 人参 ピーマン カレー粉/大根 人参 すりごま 豆腐 かにかま みそ/南瓜 玉葱 うす揚げ 葱 みそ/オレンジ	牛乳 おから マドレーヌ
21	木	10倍粥 大根と人参煮	すりおろし りんご	大根のそぼろ煮 和え物 みそ汁 パナナ	大根 鶏ミンチ 人参/白菜 胡瓜/豆腐 みそ/バナナ	食パン りんご	おでん ゆかり和え みそ汁 パナナ	大根 ちくわ 平天 こんにゃく がんも 人参 卵 こんにゃく/白菜 胡瓜 ゆかり/豆腐 なめこ わかめ みそ/バナナ	牛乳 食パン
22	金	10倍粥 さつまいもと豆腐煮	すりおろし りんご	鶏肉とさつまいもの旨煮 錦和え 吉野汁 オレンジ	鶏肉 片栗粉 さつまいも 玉葱 人参 いんげん /ほうれん草 人参 春雨 卵/豆腐 大根 人参 椎茸 里芋 片栗粉/オレンジ	赤ちゃん せんべい バナナ	鶏肉とさつまいもの旨煮 錦和え 吉野汁 オレンジ	鶏肉 片栗粉 さつまいも 玉葱 人参 いんげん/ほうれん草 人参 春雨 卵/豆腐 大根 人参 椎茸 里芋 葱 片栗粉/オレンジ	牛乳 カステラ バナナ
23	土	粥		パン 果物		サンドイッチ 牛乳 果物			
25	月	10倍粥 じゃがいもと玉葱煮	すりおろし りんご	じゃがいも煮 鶏団子 ナムル パナナ	じゃが芋 人参 玉葱/鶏ミンチ /もやし 揚げ 人参 胡瓜/バナナ	きなこ粥 りんご	チキンカレースープ ミートボール ナムル パナナ	鶏肉 じゃが芋 人参 玉葱 ブロッコリー しめじ カレールウ /もやし 揚げ 人参 胡瓜 ごま油/ミートボール/バナナ	牛乳 餃子の皮ピザ
26	火	10倍粥 南瓜煮と豆腐煮	すりおろし りんご	松風焼き 南瓜煮 豚汁 オレンジ	鶏ミンチ 玉葱 人参 豆腐 みそ 卵/南瓜 /豚肉 大根 人参 葱 みそ/オレンジ	食パン りんご	松風焼き ごまドレッシング和え 豚汁 オレンジ	鶏ミンチ 玉葱 人参 豆腐 みそ ごま 卵/キャベツ 胡瓜 南瓜 ごま/豚肉 大根 人参 ごぼう 豆腐 葱 みそ/オレンジ	牛乳 ツナサンド
27	水	10倍粥 玉葱とさつまいも煮	すりおろし りんご	玉葱のそぼろ煮 みそ汁 スパゲティサラダ オレンジ	さつまいも 鶏ミンチ 玉葱 人参 /スパゲティ 人参 胡瓜 卵/もやし 豆腐 揚げ みそ/オレンジ	麩のラスク りんご	ミックスかき揚げ みそ汁 中華スパゲティ オレンジ	さつまいも エビ 玉葱 人参 ピーマン 片栗粉 小麦粉 /スパゲティ 人参 胡瓜 卵 ごま油/もやし 豆腐 揚げ 葱 みそ /オレンジ	牛乳 麩のラスク りんご
28	木	10倍粥 白身魚煮 大根煮	すりおろし りんご	白身魚のおろし煮 みそ汁 ポテトサラダ パナナ	白身魚 大根 葱/じゃが芋 人参 胡瓜 /キャベツ 人参 厚揚げ 葱 みそ/バナナ	スティックパン りんご	白身魚のおろし煮 みそ汁 ポテトサラダ パナナ	白身魚 生姜 大根 葱/じゃが芋 人参 胡瓜 卵 マヨネーズ /キャベツ 人参 厚揚げ 葱 みそ/バナナ	牛乳 スティックパン
29	金	10倍粥 トマト煮 豆腐煮	すりおろし りんご	野菜粥 白身魚のあんかけ みそ汁 トマトサラダ オレンジ	玉葱 人参 米/白身魚 玉葱 人参 /大根 豆腐 麩 みそ/トマト 胡瓜 /オレンジ	パンケーキ 南瓜クッキー	カレーピラフ 南瓜のサンドフライ ころもりサラダ みそ汁 オレンジ	豚ミンチ 玉葱 人参 豚ミンチ 米/南瓜 豚ミンチ パン粉/トマト 胡瓜 わかめ ごま油/大根 豆腐 麩 みそ/オレンジ	牛乳 ケーキ 南瓜クッキー
30	土	粥		パン 果物		サンドイッチ 牛乳 果物			

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。
午前のおやつはりんごです。