

10月離乳食献立表

0歳児さくら組

		後期(9~11カ月)			完了期(12~18カ月)		
日	曜	献立	主な食材	おやつ	献立	主な食材	おやつ
1	土	パン 果物			パン 牛乳 果物		
3	月	白身魚のあんかけ もやしの和え物 みそ汁 オレンジ	白身魚 玉葱 人参 /胡瓜 もやし 人参 揚げ /南瓜 豆腐 揚げ みそ 葱 /オレンジ	おから マドレーヌ	豚肉のボン酢マヨ炒め もやしの和え物 みそ汁 オレンジ	豚肉 玉葱 人参 ボン酢 マヨネーズ/胡瓜 もやし 人参 揚げ /南瓜 豆腐 揚げ みそ 葱 /オレンジ	牛乳 おから マドレーヌ
4	火	ホワイトシチュー ちりめんサラダ オレンジ	鶏肉 じゃがいも 人参 玉葱 ブロッコリー バター 小麦粉 牛乳/ちりめんじゃこ キャベツ 胡瓜 わかめ /オレンジ	野菜粥	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	小松菜と大豆の カルシウム おにぎり
5	水	鶏レバーのケチャップ煮 南瓜のサラダ みそ汁 バナナ	鶏モモ 鶏レバー 玉葱 ケチャップ/南瓜 胡瓜 /豆腐 大根 人参 ほうれん草/バナナ	あべかわ マカロニ	鶏レバーのケチャップ煮 南瓜のサラダ みそ汁 バナナ	鶏モモ 鶏レバー 玉葱 生姜 ケチャップ 片栗粉 /南瓜 胡瓜 ごま マヨネーズ/豆腐 大根 人参 ほうれん草/バナナ	牛乳 あべかわ マカロニ
6	木	玉葱のそぼろ煮 すまし汁 イタリアンスパゲティ オレンジ	鶏ミンチ 玉葱 人参 小松菜/麩 人参 えのき 葱/スパゲティ 胡瓜 人参 /オレンジ	乳児用 ウェハース	豚肉の柳川風 すまし汁 イタリアンスパゲティ オレンジ	豚肉 玉葱 人参 しめじ 卵 小松菜/麩 人参 えのき 葱/スパゲティ 胡瓜 人参 コーン オリーブ油/オレンジ	牛乳 お菓子 チーズ
7	金	白身魚煮 卵の花煮 バナナ 貝たくさんみそ汁	白身魚 /おから 人参 揚げ 葱/大根 人参 里芋 豆腐 鶏肉 葱 みそ/バナナ	乳児用 ビスケット	白身魚のカレー焼き 卵の花煮 貝たくさんみそ汁 バナナ	白身魚 カレー粉 片栗粉/おから 人参 揚げ ごぼう 葱/大根 人参 里芋 豆腐 鶏肉 葱 みそ/バナナ	牛乳 パン
8	土	パン 果物			パン 牛乳 果物		
11	火	きのこのそぼろ煮 ツナサラダ 豆乳スープ バナナ	鶏ミンチ 玉葱 しめじ /ツナ キャベツ 胡瓜 人参/大根 人参 揚げ 豆腐 豆乳 葱 /バナナ	きなこ 食パン	きのこ入り豚肉の生姜炒め ツナサラダ 豆乳スープ バナナ	豚肉 玉葱 生姜 しめじ えのき /ツナ キャベツ 胡瓜 人参/大根 人参 揚げ 豆腐 豆乳 葱 鶏ガラ バナナ	牛乳 きなこ かりんとう
12	水	白身のケチャップソース ブロッコリーのごま和え すまし汁 オレンジ	白身魚 玉葱 人参 ケチャップ /ブロッコリー 人参/豆腐 人参 小松菜/オレンジ	カップ ケーキ	白身のケチャップソース ブロッコリーのごま和え すまし汁 オレンジ	白身魚 生姜 小麦粉 玉葱 人参 ケチャップ /ブロッコリー すりごま 人参/豆腐 人参 小松菜/オレンジ	牛乳 抹茶と小豆の パウンドケーキ
13	木	鶏肉の照り煮 みそ汁 キャベツのお浸し オレンジ	鶏肉 玉葱/白菜 ほうれん草 人参/キャベツ 玉葱 人参 みそ/オレンジ	ヨーグルト バナナ	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 ほうれん草 人参 かにかま 糸けずり/キャベツ 玉葱 人参 みそ/オレンジ	ヨーグルト バナナ
14	金	鶏肉とさつまいもの旨煮 シムルバーサラダ 吉野汁 オレンジ	鶏肉 さつまいも 玉葱 人参 いんげん/胡瓜 人参 /豆腐 大根 人参 椎茸 葱 片栗粉/オレンジ	りんご	鶏肉とさつまいもの旨煮 シムルバーサラダ 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 /胡瓜 人参 マロニー コーン /豆腐 大根 人参 椎茸 葱 片栗粉/オレンジ	牛乳 お菓子
15	土						
17	月	野菜たっぷりスープ ひじきの五目煮 オレンジ	鶏ミンチ キャベツ 玉葱 人参 椎茸 もやし/ひじき 人参 いんげん/オレンジ	スコーン	野菜たっぷりラーメン ゆで卵ひじきの五目煮 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/卵/ひじき 人参 揚げ れんこん いんげん/オレンジ	牛乳 大豆の スコーン
18	火	みそ肉じゃが キャベツサラダ すまし汁 みかん	鶏ミンチ じゃが芋 玉葱 人参 いんげん みそ/キャベツ 胡瓜/豆腐 わかめ 人参 葱/みかん	麩の ミルク煮	みそ肉じゃが チーズサラダ すまし汁 みかん	豚肉 じゃが芋 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 わかめ 人参 葱/みかん	牛乳 きのこ スパゲティ
19	水	豆腐のそぼろ煮 さつまいものオレンジ煮 もやしのスープ バナナ	鶏ミンチ 玉葱 人参 豆腐 /さつまいも オレンジジュース /もやし 人参 葱 ごま バナナ	りんご	干草焼き さつまいものオレンジ煮 もやしのスープ バナナ	鶏ミンチ 玉葱 人参 椎茸 卵 葱/さつまいも オレンジジュース/もやし 人参 葱 ごま 鶏ガラ バナナ	牛乳 アメリカン ドッグ風ケーキ
20	木	白身魚煮 納豆和え みそ汁 オレンジ	白身魚 /小松菜 人参 白菜 納豆/豆腐 なめこ 葱 みそ /オレンジ	お菓子	白身フライ 納豆和え みそ汁 オレンジ	白身魚 パン粉 小麦粉 とんかつソース/小松菜 人参 白菜 納豆/豆腐 なめこ 葱 みそ/オレンジ	牛乳 お菓子
21	金	ハンバーグ 青菜の和え物 すまし汁 みかん	豆腐 人参 鶏ミンチ 玉葱 /ほうれん草 人参 もやし /玉葱 人参 豆腐 葱/みかん	きなこ粥	ハンバーグきのこソース ナムル かき玉汁 みかん	豆腐 人参 鶏ミンチ 豚ミンチ 卵 パン粉 玉葱 椎茸 ハヤシルウ/ほうれん草 人参もやし ごま油 すりごま/玉葱 人参 豆腐 卵 葱/みかん	牛乳 カステラ
22	土	パン 果物			パン 牛乳 果物		
24	月	松風焼き キャベツサラダ 五目汁 オレンジ	鶏ミンチ 玉葱 人参 豆腐 みそ /キャベツ 胡瓜/揚げ 大根 人参 里芋 葱 /オレンジ	りんご	松風焼き ごまドレッシング和え 五目汁 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 かにかま ごま /揚げ 大根 人参 ごぼう 里芋 葱 /オレンジ	牛乳 米粉と豆腐 のブラウニー
25	火	ポテトグラタン のり 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 牛乳 /白菜 人参 のり佃煮/豆腐 人参 /オレンジ	大根粥	ポテトグラタン のり 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 のり佃煮/豆腐 わかめ 人参 鶏ガラだし/オレンジ	切干大根ご飯
26	水	白身のおろし煮 みそ汁 青菜の和え物 バナナ	白身魚 大根 /ほうれん草 人参 えのき/キャベツ 人参 厚揚げ みそ/バナナ	カルピス 蒸しパン	白身のおろし煮 みそ汁 青菜の錦糸和え バナナ	白身魚 生姜 大根 葱/ほうれん草 人参 卵 えのき /キャベツ 人参 厚揚げ 葱 みそ/バナナ	牛乳 カルピス 蒸しパン
27	木	鶏肉のすっきり煮 大根とツナの和え物 すまし汁 オレンジ	鶏肉 玉葱/大根 ツナ 人参 胡瓜 /豆腐 人参 葱/オレンジ	バナナ	鶏肉のすっきり煮 大根とツナの昆布和え すまし汁 オレンジ	鶏肉 生姜 にんにく/大根 ツナ 人参 塩昆布 胡瓜 /豆腐 はんぺん 人参 葱/オレンジ	牛乳 お菓子
#	金	野菜粥 鶏肉の照り煮 ブロッコリー 南瓜入りミルクスープ オレンジ	鶏ミンチ 玉葱 人参 / 鶏肉/ブロッコリー /南瓜 人参 玉葱 牛乳/オレンジ	乳児用 ウェハース	カレーピラフ 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーおから和え 南瓜入りミルクスープ オレンジ	鶏ミンチ 玉葱 人参 カレー粉/鶏肉 パン粉 マヨドレ/ブロッコリー 糸けずり/南瓜 人参 玉葱 牛乳 バター/オレンジ	牛乳 ケーキ
#	土	パン 果物					
#	月	肉団子スープ 胡瓜の和え物 バナナ	鶏ミンチ じゃが芋 人参 玉葱 ブロッコリー/胡瓜/バナナ	乳児用 ビスケット	チキンカレースープ 蒸し肉団子 胡瓜の酢の物 バナナ	鶏肉 じゃが芋 人参 玉葱 ブロッコリー しめじ カレールー/胡瓜わかめ かまぼこ /豚ミンチ 玉葱 干し椎茸 コーン/バナナ	牛乳 ビスケット

午前のおやつはりんごか乳児用お菓子です。