

10月の離乳食献立表

日	曜日	初期食	中期食	後期食	午後食(おやつ)
2	月	すりつぶし粥 野菜スープ 鶏ささみのペースト キャベツのペースト	お粥 すまし汁 鶏肉団子の味噌煮 豆腐とキャベツの和え物・ネーブル	軟飯 すまし汁 鶏肉団子の味噌煮 キャベツの白和え・ネーブル	人参蒸しパン
3	火	すりつぶし粥 野菜スープ じゃが芋のペースト キャベツのペースト	お粥 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 キャベツの煮浸し・桃のコンポート	軟飯 味噌汁 肉じゃが キャベツの胡麻和え・桃のコンポート	大豆のぎすけ煮
4	水	すりつぶし粥 野菜スープ さつま芋のペースト 人参のペースト	お粥 味噌汁(さつま芋) さけと野菜の煮物 スティック人参	軟飯 味噌汁(さつま芋) さけの野菜あんかけ(揚) スティック人参	バナナ
5	木	すりつぶし粥 野菜スープ 豆腐のペースト ブロッコリーのペースト	お粥 中華スープ(もずく) 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーの柔らかか煮・バナナ	軟飯 中華スープ(もずく) 麻婆豆腐 ブロッコリーの柔らかか煮・バナナ	ヨーグルト
6	金	すりつぶし粥 野菜スープ 白身魚のペースト ほうれん草のペースト	お粥 すまし汁(大根) 赤魚と里芋の煮付け ほうれん草の煮浸し・ネーブル	軟飯 すまし汁(大根) 赤魚と里芋の煮付け ほうれん草のお浸し・ネーブル	さけおむすび
7	土	すりつぶし粥 野菜スープ 鶏ささみのペースト 人参のペースト	煮込みうどん(玉葱・人参・ほうれん草・鶏肉団子) 桃のコンポート	煮込みうどん(玉葱・人参・ほうれん草・鶏肉団子) 桃のコンポート	クッキー
9	月	スポーツの日			
10	火	すりつぶし粥 野菜スープ 白身魚のペースト 人参のペースト	お粥 すまし汁(そうめん) めんたいの煮付け スティック人参・ネーブル	軟飯 すまし汁(そうめん) めんたいの塩焼き スティック人参・ネーブル	煮豆
11	水	すりつぶし粥 野菜スープ 豆腐のペースト キャベツのペースト	お粥 味噌汁(キャベツ) 豆腐のまり煮 里芋のおかか煮・桃のコンポート	軟飯 味噌汁(キャベツ) 豆腐のまりあげ 里芋のおかか煮・桃のコンポート	マカロニのあべかわ
12	木	すりつぶし粥 野菜スープ 鶏ささみのペースト 人参のペースト	お粥 味噌汁 鶏肉団子の煮物 スティック人参・ネーブル	軟飯 味噌汁 鶏肉団子の煮物 スティック人参・ネーブル	さつま芋パンデケーキ
13	金	すりつぶし粥 野菜スープ じゃが芋のペースト キャベツのペースト	お粥 ポトフ(玉葱・人参・じゃが芋・豚肉団子) キャベツの煮浸し・バナナ	軟飯 カレー(玉葱・人参・じゃが芋・豚肉団子) キャベツのお浸し・バナナ	青のリートスト
14	土	お弁当の日			
16	月	すりつぶし粥 野菜スープ 白身魚のペースト 大根のペースト	お粥 味噌汁(大根) めんたいの煮付け ひじきのお焼き・桃のコンポート	軟飯 味噌汁(大根) めんたいの蒲焼き風 ひじきのお焼き・桃のコンポート	お米せんべい
17	火	すりつぶし粥 野菜スープ じゃが芋のペースト 人参のペースト	お粥 コンソメスープ 鶏肉団子のトマト煮 マカロニのクリーム煮・バナナ	軟飯 コンソメスープ 大豆入り鶏肉団子のトマト煮 マカロニのクリーム煮・バナナ	蒸しパン
18	水	すりつぶし粥 野菜スープ 鶏ささ身のペースト ブロッコリーのペースト	お粥 中華スープ 豚肉団子と野菜の煮物 ブロッコリーの柔らかか煮・ネーブル	軟飯 中華スープ 豚肉団子と野菜の煮物 ブロッコリーの柔らかか煮・ネーブル	青菜おむすび
19	木	すりつぶし粥 野菜スープ 白身魚のペースト ほうれん草のペースト	お粥 味噌汁 赤魚の煮付け ほうれん草の煮浸し	軟飯 味噌汁 赤魚の煮付け ほうれん草の胡麻和え	バナナ
20	金	すりつぶし粥 野菜スープ 豆腐のペースト 人参のペースト	お粥 すまし汁 豆腐と野菜の煮物 粉ふき芋・バナナ	軟飯 すまし汁 凍り豆腐と野菜の煮物 粉ふき芋・バナナ	チーズビスケット
21	土	すりつぶし粥 野菜スープ 鶏ささみのペースト ほうれん草のペースト	煮込みうどん(玉葱・人参・ほうれん草・鶏肉団子) 桃のコンポート	煮込みうどん(玉葱・人参・ほうれん草・鶏肉団子) 桃のコンポート	トマトカップケーキ
23	月	すりつぶし粥 野菜スープ 豆腐のペースト キャベツのペースト	お粥 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 キャベツの煮浸し・バナナ	軟飯 味噌汁 カレー豆腐 キャベツのお浸し・バナナ	ビスケット
24	火	すりつぶし粥 野菜スープ 鶏ささ身のペースト ほうれん草のペースト	お粥 味噌汁(切干大根) 豚肉団子の煮物 ほうれん草の煮浸し・ネーブル	軟飯 味噌汁(切干大根) 豚肉団子の煮物 ほうれん草のお浸し・ネーブル	おむすび
25	水	すりつぶし粥 野菜スープ 白身魚のペースト 大根のペースト	お粥 すまし汁 めんたいの煮付け スティック大根	軟飯 かき玉汁 めんたいの天ぷら スティック大根	バナナ
26	木	すりつぶし粥 野菜スープ 南瓜のペースト キャベツのペースト	お粥 味噌汁 南瓜のそぼろ煮 キャベツの煮浸し・バナナ	軟飯 味噌汁 南瓜のそぼろ煮 キャベツのお浸し・バナナ	豆乳パンケーキ
27	金	すりつぶし粥 野菜スープ 鶏ささ身のペースト 大根のペースト	お粥 コンソメスープ(じゃが芋) 豚肉団子の煮物 ひじきのお焼き・桃のコンポート	軟飯 コンソメスープ(じゃが芋) 豚肉団子の煮物 ひじきのお焼き・桃のコンポート	チーズパン
28	土	すりつぶし粥 野菜スープ キャベツのペースト 人参のペースト	ちゃんぽんうどん(人参・玉葱・キャベツ・鶏肉団子) ネーブル	ちゃんぽんうどん(人参・玉葱・キャベツ・鶏肉団子) ネーブル	おからぼうろ
30	月	すりつぶし粥 野菜スープ 白身魚のペースト ほうれん草のペースト	お粥 すまし汁(白菜) 赤魚の味噌煮 スティック人参・桃のコンポート	軟飯 すまし汁(白菜) 赤魚の味噌煮 スティック人参の胡麻和え・桃のコンポート	バタートースト
31	火	すりつぶし粥 野菜スープ 南瓜のペースト ブロッコリーのペースト	お粥 味噌汁 南瓜の焼きコロケ ブロッコリーの柔らかか煮・バナナ	軟飯 味噌汁 南瓜コロケ ブロッコリーの柔らかか煮・バナナ	人参カップケーキ

◎発達に合わせて、材料、調理法、量、味を変えています。
◎初期食の食材は、変わることがあります。
◎食事とおやつ後にミルクを飲みます。