

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)
1	火	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 味噌汁(大根) じゃが芋のそぼろ煮 キャベツの煮浸し・バナナ	軟飯 味噌汁(大根) 肉じゃが キャベツの胡麻和え・バナナ	ビスケット
2	水	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	お粥 中華スープ 豚肉団子と野菜の煮物 スティック人参・ネーブル	軟飯 中華スープ 豚肉団子と野菜の煮物 スティック人参・ネーブル	ひじきおむすび
3	木	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 すまし汁 豆腐のそぼろ煮 キャベツの煮浸し	軟飯 すまし汁 カレー豆腐 キャベツのお浸し	梨のコンポート
4	金	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・りんごのコンポート	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・りんごのコンポート	きな粉パンケーキ
5	土	すりつぶし粥 野菜スープ 鶏ささ身のペースト キャベツのペースト	煮込みうどん(玉葱・人参・キャベツ・鶏肉団子) ネーブル	煮込みうどん(玉葱・人参・キャベツ・鶏肉団子) ネーブル	小豆クッキー
7	月	すりつぶし粥 野菜スープ さつまいものペースト ブロッコリーのペースト	お粥 味噌汁(さつまいも) たらの煮付け ブロッコリーの柔らか煮・ネーブル	軟飯 味噌汁(さつまいも) たらの蒲焼き ブロッコリーの胡麻和え・ネーブル	お米せんべい
8	火	すりつぶし粥 野菜スープ 鶏ささ身のペースト 人参のペースト	お粥 中華スープ(春雨) 豚肉団子と野菜の煮物 スティック人参・りんごのコンポート	軟飯 中華スープ(春雨) 豚肉団子と野菜の煮物 スティック人参・りんごのコンポート	蒸しパン
9	水	すりつぶし粥 野菜スープ 豆腐のペースト ほうれん草のペースト	お粥 すまし汁(大根) 豆腐と野菜の煮物 ほうれん草の煮浸し・バナナ	軟飯 すまし汁(大根) 凍り豆腐と野菜の煮物 ほうれん草のお浸し・バナナ	大豆のぎすけ煮
10	木	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 スティック大根・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 スティック大根・桃のコンポート	バターラスク
11	金	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	お粥 味噌汁 赤魚と里芋の煮付け キャベツの煮浸し・ネーブル	軟飯 味噌汁 赤魚と里芋の煮付け キャベツの胡麻和え・ネーブル	塩おむすび
12	土	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	煮込みうどん(玉葱・人参・ほうれん草・鶏肉団子) バナナ	煮込みうどん(玉葱・人参・ほうれん草・鶏肉団子) バナナ	おからポーロ
15	火	すりつぶし粥 野菜スープ さつまいものペースト 人参のペースト	お粥 味噌汁(さつまいも) たらの煮付け スティック人参・ネーブル	軟飯 味噌汁(さつまいも) たらの塩焼き スティック人参・ネーブル	豆乳パンケーキ
16	水	すりつぶし粥 野菜スープ 豆腐のペースト じゃが芋のペースト	お粥 すまし汁 豆腐のまり煮 スティックじゃが芋の煮物	軟飯 すまし汁 豆腐のまりあげ スティックじゃが芋のおかか煮	バナナ
17	木	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 味噌汁 鶏肉団子の煮物 ブロッコリーの柔らか煮・バナナ	軟飯 味噌汁 鶏肉団子の煮物 ブロッコリーのお浸し・バナナ	はったい粉
18	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・りんごのコンポート	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・りんごのコンポート	胡麻ドーナツ
19	土	お弁当の日			ビスケット 他
21	月	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煮・桃のコンポート	軟飯 中華スープ(もずく) 麻婆豆腐 ブロッコリーの柔らか煮・桃のコンポート	蒸しパン
22	火	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	お粥 味噌汁(切干大根) たらと野菜の煮物 キャベツの煮浸し・バナナ	軟飯 味噌汁(切干大根) たらの野菜あんかけ(揚) キャベツのお浸し・バナナ	マカロニのあべかわ
23	水	すりつぶし粥 野菜スープ 南瓜のペースト ほうれん草のペースト	お粥 味噌汁 南瓜のそぼろ煮 ほうれん草の煮浸し	軟飯 味噌汁 南瓜のそぼろ煮 ほうれん草の胡麻和え	りんごのコンポート
24	木	すりつぶし粥 野菜スープ 鶏ささ身のペースト 人参のペースト	お粥 すまし汁 鶏肉団子の味噌煮 里芋の煮物・ネーブル	軟飯 すまし汁 鶏肉団子の味噌煮 里芋のおかか煮・ネーブル	煮豆
25	金	すりつぶし粥 野菜スープ 豆腐のペースト ほうれん草のペースト	お粥 味噌汁 赤魚の煮付け ほうれん草の豆腐和え・バナナ	軟飯 味噌汁 赤魚の煮付け 白和え・バナナ	さけおむすび
26	土	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	煮込みうどん(玉葱・人参・ほうれん草・鶏肉団子) ネーブル	煮込みうどん(玉葱・人参・ほうれん草・鶏肉団子) ネーブル	胡麻クッキー
28	月	すりつぶし粥 野菜スープ 人参のペースト ほうれん草のペースト	お粥 すまし汁(切干大根) たらの味噌煮 里芋の煮物・りんごのコンポート	軟飯 すまし汁(切干大根) たらの味噌煮 里芋の煮物・りんごのコンポート	小豆マフィン
29	火	すりつぶし粥 野菜スープ 鶏ささ身のペースト キャベツのペースト	お粥 味噌汁(キャベツ) 鶏肉団子の煮物 ひじきのお焼き・バナナ	軟飯 味噌汁(キャベツ) 鶏肉団子の煮物 ひじきのお焼き・バナナ	さつまいもパンデージェョ
30	水	すりつぶし粥 野菜スープ 豆腐のペースト 大根のペースト	お粥 すまし汁(豆腐) 赤魚の煮付け スティック大根・ネーブル	軟飯 すまし汁(豆腐) 赤魚の天ぷら スティック大根・ネーブル	青菜おむすび
31	木	すりつぶし粥 野菜スープ 南瓜のペースト 人参のペースト	お粥 コンソメスープ 煮込みハンバーグ 蒸し南瓜・りんごのコンポート	軟飯 コンソメスープ ハンバーグ 蒸し南瓜・りんごのコンポート	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。