



10月 献立表 (離乳食)



日付	曜日	午前おやつ (中期・後期)	献立名 離乳(初期) パースト食	献立名 離乳(中期)	献立名 離乳(後期)	午後おやつ (中期・後期)	日付	曜日	午前おやつ (中期・後期)	献立名 離乳(初期) パースト食	献立名 離乳(中期)	献立名 離乳(後期)	午後おやつ (中期・後期)
1	月	じゃがいもの煮物	たら 玉葱 人参 10倍がゆ	白身魚のみそ煮 なすのくたくた煮 7倍がゆ すまし汁	白身魚のみそ煮 なすのくたくた煮 5倍がゆ すまし汁	プレーン蒸しパン	17	水	ふかし芋	ホキ キャベツ 大根 10倍がゆ	白身魚の青のり煮 大根の煮物 7倍がゆ すまし汁	白身魚の青のり煮 大根の煮物 5倍がゆ すまし汁	南瓜の煮物
2	火	せんべい	豆腐 ほうれん草 人参 10倍がゆ	鶏ひき肉と玉ねぎの煮物 小松菜と人参の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉と玉ねぎの煮物 小松菜と人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	煮込みうどん	18	木	マンナビスケット	玉葱 南瓜 ほうれん草 10倍がゆ	鶏そぼろと野菜の煮物 ふかし芋 7倍がゆ スープ	鶏そぼろと野菜の煮物 ふかし芋 5倍がゆ スープ	プレーン蒸しパン
3	水	さつまいもの煮物	ホキ じゃが芋 大根 10倍がゆ	白身魚の照り煮 じゃがいもの煮物 7倍がゆ 味噌汁	白身魚の照り煮 じゃがいもの煮物 5倍がゆ 味噌汁	南瓜の煮物	19	金	フルーツ(バナナ)	じゃが芋 南瓜 人参 10倍がゆ	にゅうめん 南瓜の煮物 チンゲンサイの煮浸し	にゅうめん 南瓜の煮物 チンゲンサイの煮浸し	野菜おじや
4	木	マンナビスケット	豆腐 玉葱 南瓜 10倍がゆ	豆腐と野菜の煮物 かぼちゃの煮物 7倍がゆ スープ	豆腐と野菜の煮物 かぼちゃの煮物 5倍がゆ スープ	フルーツ(バナナ) ウェハース	20	土	せんべい	人参 ブロッコリー 玉葱 10倍がゆ	鶏そぼろと白菜の煮物 蒸し南瓜 7倍がゆ スープ	鶏そぼろと白菜の煮物 蒸し南瓜 5倍がゆ スープ	蒸しさつまいも
5	金	フルーツ(バナナ)	玉葱 ブロッコリー 人参 10倍がゆ	鶏野菜うどん チンゲン菜のお浸し フルーツ(りんご)	鶏野菜うどん チンゲン菜のお浸し フルーツ(りんご)	野菜おじや	22	月	蒸しさつまいも	南瓜 大根 玉葱 10倍がゆ	豆腐の野菜あんかけ ブロッコリーの煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	豆腐の野菜あんかけ ブロッコリーの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	南瓜の煮物
6	土	蒸し南瓜	じゃが芋 人参 白菜 10倍がゆ	白身魚と青菜の煮物 ふかし芋 7倍がゆ 味噌汁	白身魚と青菜の煮物 ふかし芋 5倍がゆ 味噌汁	蒸しさつまいも	23	火	ポーロ	豆腐 ほうれん草 人参 10倍がゆ	豆腐と野菜の煮物 蒸し南瓜 7倍がゆ 味噌汁	豆腐と野菜の煮物 蒸し南瓜 5倍がゆ 味噌汁	煮込みうどん
9	火	ポーロ	たら じゃが芋 人参 10倍がゆ	白身魚と玉葱の煮物 キャベツと人参の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	白身魚と玉葱の煮物 キャベツと人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	南瓜の煮物	24	水	人参煮	たら 南瓜 玉葱 10倍がゆ	白身魚の煮付 ふかし南瓜 7倍がゆ 味噌汁	白身魚の煮付 ふかし南瓜 5倍がゆ 味噌汁	フルーツ(バナナ) ウェハース
10	水	せんべい	たら さつまいも 玉葱 10倍がゆ	白身魚の煮付 だいこんと小松菜の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	白身魚の煮付 だいこんと小松菜の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	煮込みうどん	25	木	さつまいもの煮物	白菜 南瓜 じゃが芋 10倍がゆ	鶏肉のみそ煮 じゃが芋と人参の煮物 7倍がゆ すまし汁	鶏肉のみそ煮 じゃが芋と人参の煮物 5倍がゆ すまし汁	プレーン蒸しパン
11	木	大根煮	ブロッコリー 玉葱 人参 10倍がゆ	鶏肉とじゃが芋の煮物 ブロッコリーの煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	鶏肉とじゃが芋の煮物 ブロッコリーの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	フルーツ(バナナ) ウェハース	26	金	大根煮	たら ブロッコリー 人参 10倍がゆ	白身魚と野菜の煮物 ブロッコリーの煮物 7倍がゆ 味噌汁	白身魚と野菜の煮物 ブロッコリーの煮物 5倍がゆ 味噌汁	にんじん蒸しパン 牛乳
12	金	南瓜の煮物	豆腐 人参 キャベツ 10倍がゆ	豆腐のそぼろあんかけ 里芋のとうみ煮 7倍がゆ 味噌汁	豆腐のそぼろあんかけ 里芋のとうみ煮 5倍がゆ 味噌汁	野菜バンケーキ 牛乳	27	土	マンナビスケット	人参 玉葱 キャベツ 10倍がゆ	味噌うどん 蒸しさつまいも フルーツ(バナナ)	味噌うどん 蒸しさつまいも フルーツ(バナナ)	蒸しさつまいも
13	土	フルーツ(バナナ)	玉葱 人参 キャベツ 10倍がゆ	けんちんうどん 蒸しさつまいも ほうれん草と玉葱の煮浸し	けんちんうどん 蒸しさつまいも ほうれん草と玉葱の煮浸し	蒸しさつまいも	29	月	フルーツ(バナナ)	ホキ ブロッコリー 玉葱 10倍がゆ	白身魚のみそ煮 ブロッコリーの煮物 7倍がゆ すまし汁	白身魚のみそ煮 ブロッコリーの煮物 5倍がゆ すまし汁	野菜おじや
15	月	せんべい	豆腐 玉葱 ほうれん草 10倍がゆ	豆腐の野菜あんかけ じゃがいもの煮物 7倍がゆ スープ	豆腐の野菜あんかけ じゃがいもの煮物 5倍がゆ スープ	プレーン蒸しパン	30	火	里芋の煮物	豆腐 大根 キャベツ 10倍がゆ	豆腐のそぼろあん たまねぎの煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	豆腐のそぼろあん たまねぎの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	南瓜の煮物
16	火	人参煮	じゃが芋 人参 キャベツ 10倍がゆ	鶏肉の野菜あんかけ キャベツの煮浸し 7倍がゆ 味噌汁 フルーツ(りんご)	鶏肉の野菜あんかけ キャベツの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁 フルーツ(りんご)	フルーツ(バナナ) ウェハース	31	水	大根の煮物	たら 南瓜 玉葱 10倍がゆ	白身魚のみそ煮 じゃがいもと人参の煮物 7倍がゆ 味噌汁	白身魚のみそ煮 じゃがいもと人参の煮物 5倍がゆ 味噌汁	蒸しさつまいも