

離乳食献立

2024年10月

		もぐもぐ期(7.8か月)	かみかみ期(9~11か月)
1	火	おかゆ 豆腐のあんかけ煮(豆腐・人参・玉ねぎ・ブロッコリー) じゃが芋のみそ汁(じゃが芋・人参・玉ねぎ・麩)	軟飯 豆腐のあんかけ煮 じゃが芋のみそ汁
2	水	おかゆ 肉じゃが(じゃが芋・人参・玉ねぎ・いんげん・鶏ひき肉) 野菜のしらす和え(キャベツ・人参・きゅうり・しらす)	軟飯 肉じゃが 野菜のしらす和え
3	木	おかゆ 大根のみそ汁(大根・人参・玉ねぎ) 肉団子の野菜あんかけ(鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・ブロッコリー)	軟飯 大根のみそ汁 肉団子の野菜あんかけ
4	金	おかゆ お魚と納豆のマッシュポテト(白身魚・納豆・じゃが芋) けんちん汁(豆腐・人参・大根)	軟飯 お魚と納豆のおやき けんちん汁
5	土	鶏雑炊(ごはん・鶏ひき肉・人参・玉ねぎ・ブロッコリー)	鶏雑炊
7	月	おかゆ マカロニサラダ(マカロニ・きゅうり・みかん・キャベツ) 大根のそぼろ煮(大根・人参・玉ねぎ・鶏ひき肉)	軟飯 マカロニサラダ 大根のそぼろ煮
8	火	おかゆ 江戸っ子煮(豆腐・人参・高野豆腐・大根・麩) さつま芋サラダ(さつま芋・きゅうり・人参)	軟飯 江戸っ子煮 さつま芋サラダ
9	水	おかゆ かぶと魚の豆腐あんかけ(かぶ・白身魚・豆腐・いんげん) みそ汁(人参・かぶ・麩・キャベツ)	軟飯 かぶと魚の豆腐あんかけ みそ汁
10	木	おかゆ マーボー豆腐(豆腐・鶏ひき肉・人参・たまねぎ) かぼちゃサラダ(かぼちゃ・きゅうり)	軟飯 マーボー豆腐 かぼちゃサラダ
11	金	おかゆ あんかけハンバーグ(鶏ひき肉・玉ねぎ・ブロッコリー) 野菜スープ(じゃが芋・人参・玉ねぎ・キャベツ)	軟飯 あんかけハンバーグ 野菜スープ
12	土	煮込みうどん(うどん・人参・玉ねぎ・キャベツ・しらす)	煮込みうどん
14	月	スポーツの日	
15	火	おかゆ 大根のそぼろ煮(大根・人参・いんげん・鶏ひき肉) さつま芋サラダ(さつま芋・きゅうり・人参)	軟飯 大根のそぼろ煮 さつま芋サラダ
16	水	おかゆ 魚入りかぼちゃのマッシュ(白身魚・かぼちゃ) みそ汁(大根・人参・麩)	軟飯 魚入りかぼちゃのマッシュ みそ汁
17	木	おかゆ 豆腐のあんかけ煮(豆腐・人参・玉ねぎ・小松菜) 野菜スープ(キャベツ・人参・玉ねぎ)	軟飯 豆腐のあんかけ煮 野菜スープ
18	金	おかゆ 肉団子のあんかけ(鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・きゅうり) 芋汁(さつま芋・白菜・人参・玉ねぎ)	軟飯 肉団子のあんかけ 芋汁
19	土	煮込みうどん(うどん・人参・玉ねぎ・チンゲン菜・鶏ひき肉)	煮込みうどん
21	月	おかゆ ポテトサラダ(じゃが芋・人参・きゅうり) 肉団子スープ(鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・わかめ・麩)	軟飯 ポテトサラダ 肉団子スープ
22	火	おかゆ 魚入りさつまいものマッシュ(白身魚・さつま芋・小松菜) みそ汁(人参・玉ねぎ・豆腐)	軟飯 魚入りさつまいものマッシュ みそ汁
23	水	おかゆ かぼちゃのそぼろあんかけ煮(かぼちゃ・鶏ひき肉) 野菜スープ(キャベツ・人参・玉ねぎ)	軟飯 かぼちゃのそぼろあんかけ煮 野菜スープ
24	木	おかゆ じゃが芋と麩の煮物(じゃが芋・人参・玉ねぎ・麩・小松菜) 野菜の白和え(人参・きゅうり・ブロッコリー・豆腐)	軟飯 じゃが芋と麩の煮物 野菜の白和え
25	金	煮込みうどん(うどん・キャベツ・人参・玉ねぎ) 鶏団子煮(鶏ひき肉・玉ねぎ・ブロッコリー)	煮込みうどん 鶏団子煮
26	土	しらす雑炊(ごはん・しらす・人参・キャベツ)	しらす雑炊
28	月	おかゆ さつま芋サラダ(さつまいも・きゅうり) 小松菜のみそ汁(小松菜・人参・玉ねぎ・鶏ひき肉・豆腐)	軟飯 さつま芋サラダ 小松菜のみそ汁
29	火	おかゆ 野菜のおかか和え(ブロッコリー・キャベツ・人参) 大根と魚の豆腐あんかけスープ(大根・白身魚・豆腐・いんげん)	軟飯 野菜のおかか和え 大根と魚の豆腐あんかけスープ
30	水	おかゆ 豆腐ハンバーグ(鶏ひき肉・玉ねぎ・豆腐) コーンスープ(クリームコーン・人参・玉ねぎ・チンゲン菜)	軟飯 豆腐ハンバーグ コーンスープ
31	木	おかゆ 肉じゃが(じゃが芋・人参・玉ねぎ・いんげん・鶏ひき肉) かぼちゃサラダ(かぼちゃ・人参・ブロッコリー)	軟飯 肉じゃが かぼちゃサラダ

調味料はだし・しょうゆ・みそを使用しています。