

# 献立表 10月

		もぐもぐ(7・8ヶ月)	かみかみ(9～11ヶ月)
1	木	おかゆ かぼちゃのそぼろ煮(とりひき肉・かぼちゃ・いんげん) 野菜のくず煮(しらす・キャベツ・人参・きゅうり)	軟飯 かぼちゃのそぼろ煮 野菜のくず煮
2	金	おかゆ あんかけハンバーグ(とりひき肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・きゅうり) さつま汁(さつまいも・大根・人参)	軟飯 あんかけハンバーグ さつま汁
3	土	煮込みうどん(うどん・キャベツ・人参・もやし) チーズ	煮込みうどん チーズ
5	月	おかゆ さつま芋のクリーム煮(鶏肉・さつま芋・玉ねぎ・人参) 温野菜(ブロッコリー・人参・きゅうり) パナナ	軟飯 さつま芋のクリーム煮 温野菜 パナナ
6	火	おかゆ 魚のあんかけ煮(白身魚・きゅうり・人参・もやし・玉ねぎ) 根菜スープ(大根・人参)	軟飯 魚のあんかけ煮 根菜スープ
7	水	おかゆ くずたき(ささみ) ポテトサラダ(じゃが芋・人参・きゅうり・チーズ) 野菜スープ(大根・人参・玉ねぎ)	軟飯 くずたき ポテトサラダ 野菜スープ
8	木	おかゆ そぼろ煮(とりひき肉・人参・玉ねぎ・小松菜・麩) さつま芋のオレンジ煮(さつまいも・オレンジ)	軟飯 そぼろ煮 さつま芋のオレンジ煮
9	金	おかゆ じゃが芋の煮物(鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ) ツナあんかけ(ツナ・人参・キャベツ・きゅうり) パナナ	軟飯 じゃが芋の煮物 パナナ ツナあん和え(ツナ・人参・キャベツ・きゅうり)
10	土	煮込みうどん(うどん・人参・玉ねぎ・しいたけ) チーズ	煮込みうどん チーズ
13	火	おかゆ 肉団子スープ(とりひき肉・青菜・人参・しいたけ・玉ねぎ) やわらか煮(人参・きゅうり・わかめ)	軟飯 肉団子スープ ドレッシング和え(人参・きゅうり・わかめ)
14	水	おかゆ 磯煮(大豆・ひじき・人参・麩) しらすあんかけ煮(しらす・キャベツ・人参・きゅうり)	軟飯 磯煮 しらすあんかけ煮
15	木	おかゆ 松風焼き(とりひき肉・玉ねぎ) かぼちゃサラダ(かぼちゃ・人参・きゅうり) みそ汁(小松菜・玉ねぎ・人参)	軟飯 松風焼き かぼちゃサラダ みそ汁
16	金	パン トマト煮込み(大豆・鶏肉・玉ねぎ・人参・トマト) カテージチーズ和え(きゅうり・さつま芋・バナナ・りんご)	パン トマト煮込み カテージチーズ和え
17	土	クリームスパゲティ(スパゲティ・玉ねぎ・人参) チーズ	クリームスパゲティ チーズ
19	月	おかゆ マーボー豆腐(とりひき肉・豆腐・人参・ピーマン) やわらか煮(春雨・きゅうり)	軟飯 マーボー豆腐 バンサンスー(春雨・きゅうり)
20	火	おかゆ そぼろ煮(とりひき肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・いんげん) ブロッコリーのくず煮(しらす・ブロッコリー) パナナ	軟飯 そぼろ煮 ブロッコリーのくず煮 パナナ
21	水	おかゆ くずたき(ささみ) かぼちゃマッシュ(かぼちゃ・人参・きゅうり) 青菜スープ(青菜・人参)	軟飯 くずたき かぼちゃマッシュ 青菜スープ
22	木	おかゆ 魚のあんかけ煮(白身魚・きゅうり・人参・玉ねぎ) けんちん汁(大根・人参・豆腐)	軟飯 魚のあんかけ煮 けんちん汁
23	金	おかゆ 白菜のクリーム煮(白菜・玉ねぎ・人参) やわらか煮(わかめ・きゅうり・人参)	軟飯 白菜のクリーム煮 やわらか煮
24	土	煮込みうどん(うどん・キャベツ・人参・玉ねぎ) チーズ	煮込みうどん チーズ
26	月	おかゆ ハンバーグ(とりひき肉・玉ねぎ) ブロッコリーのソテー(ブロッコリー・人参) わかめスープ(わかめ・人参・もやし)	軟飯 ハンバーグ ブロッコリーのソテー わかめスープ
27	火	おかゆ じゃが芋の煮物(鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・麩) くず煮(しらす・ほうれん草) パナナ	軟飯 じゃが芋の煮物 くず煮 パナナ
28	水	おかゆ 煮魚(白身魚) かぼちゃサラダ(かぼちゃ・ひじき・きゅうり) みそ汁(玉ねぎ・わかめ・人参)	軟飯 煮魚 かぼちゃサラダ みそ汁
29	木	おかゆ 大根の煮物(大根・人参・いんげん・麩) やわらか煮(キャベツ・人参・きゅうり) りんご	軟飯 大根の煮物 りんご スパサラダ(スパゲティ・キャベツ・人参・きゅうり)
30	金	おかゆ 手作りウインナー(とりひき肉・玉ねぎ) マッシュポテト(じゃが芋・玉ねぎ) わかめスープ(わかめ・人参・レタス)	軟飯 手作りウインナー マッシュポテト わかめスープ
31	土	煮込みそうめん(そうめん・人参・玉ねぎ・麩) チーズ	煮込みそうめん チーズ