

# 献立表 10月

|      | もくもく(7・8ヶ月)  | かみかみ(9～11ヶ月)                          | かみかみおやつ     |
|------|--|---------------------------------------|-------------|
| 1 火  | おかゆ 味噌ポトフ(鶏ささみ・玉ねぎ・人参・じゃが芋・小松菜)<br>粉チーズ和え(レタス・きゅうり・りんご) パナナ                | 軟飯 味噌ポトフ 粉チーズ和え パナナ                   | ヨーグルト       |
| 2 水  | おかゆ 大豆の旨煮(大豆・ひじき・人参・じゃが芋・玉ねぎ)<br>しらすの野菜あんかけ(シラス・キャベツ・人参・きゅうり)              | 軟飯 大豆の旨煮 しらすの野菜あんかけ                   | ふかし芋        |
| 3 木  | おかゆ 鶏団子煮(鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・ブロッコリー)<br>スパゲティのやわらか煮(スパゲティ・キャベツ・人参) みそ汁(大根・わかめ)     | 軟飯 鶏団子煮 スパサラダ みそ汁                     | せんべい        |
| 4 金  | おかゆ かぼちゃのそぼろ煮(かぼちゃ・鶏ひき肉・玉ねぎ・ブロッコリー)<br>春雨スープ(春雨・白菜・人参) パナナ                 | 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮 春雨スープ<br>パナナ             | 食パン         |
| 5 土  | あんかけうどん(うどん・人参・キャベツ・干しいたけ) チーズ   | あんかけうどん チーズ                           |             |
| 7 月  | おかゆ 鶏団子スープ(鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・小松菜)<br>豆腐のしらす野菜あんかけ(豆腐・しらす・ブロッコリー・人参)         | 軟飯 鶏団子スープ<br>豆腐のしらす野菜あんかけ             | 米粉<br>マフィン  |
| 8 火  | トマトスパ風(鶏ひき肉・トマト缶・玉ねぎ・人参・キャベツ・スパゲティ)<br>スープ(大根・玉ねぎ・人参) 煮野菜(きゅうり)            | トマトスパ風 スープ 煮野菜                        | パナナ         |
| 9 水  | おかゆ 魚のみそ煮(白身魚) 納豆和え(納豆・ほうれん草・人参)<br>すまし汁(わかめ・玉ねぎ・麩)                        | 軟飯 魚のみそ煮 納豆和え すまし汁                    | ビスケット       |
| 10 木 | おかゆ ひじき入り肉じゃが(鶏ささみ・じゃが芋・人参・玉ねぎ・いんげん・ひじき)<br>はるさめのやわらか煮(春雨・きゅうり・人参)         | 軟飯 ひじき入り肉じゃが 春雨のやわらか煮                 | 豆乳もち        |
| 11 金 | おかゆ かぼちゃ団子(鶏ひき肉・玉ねぎ・かぼちゃ) みそ汁(わかめ・麩・玉ねぎ)<br>野菜の粉チーズ和え(ブロッコリー・人参・キャベツ・粉チーズ) | 軟飯 かぼちゃ団子 野菜の粉チーズ和え<br>みそ汁            | せんべい        |
| 12 土 | 煮込みうどん(うどん・人参・わかめ・干しいたけ) チーズ   | 煮込みうどん チーズ                            |             |
| 14 月 | 体育の日   |                                       |             |
| 15 火 | おかゆ そぼろ煮(鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・ブロッコリー)<br>しらす和え(レタス・きゅうり・シラス) パナナ               | 軟飯 そぼろ煮 しらす和え パナナ                     | 米粉<br>蒸しパン  |
| 16 水 | おかゆ 煮魚(白身魚) 煮野菜(にんじん・きゅうり)<br>芋汁(さつまいも・白菜・人参)                              | 軟飯 煮魚 煮野菜 芋汁                          | ヨーグルト       |
| 17 木 | おかゆ 豆腐の野菜あんかけ(豆腐・人参・麩・玉ねぎ)<br>ブロッコリーのおかか煮(ブロッコリー) りんごのコンポート(りんご)           | 軟飯 豆腐の野菜あんかけ<br>ブロッコリーのおかか煮 りんごのコンポート | ビスケット       |
| 18 金 | おかゆ 鶏団子の豆乳煮(鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・豆乳)<br>みそ汁(大根・玉ねぎ・じゃが芋)                     | 軟飯 鶏団子の豆乳煮 みそ汁                        | せんべい        |
| 19 土 | にゅうめん(そうめん・人参・玉ねぎ・干しいたけ・わかめ) チーズ   | にゅうめん チーズ                             |             |
| 21 月 | おかゆ 魚のクリーム煮(白身魚・小松菜・玉ねぎ・豆乳)<br>干草和え(スパゲティ・小松菜・人参) みそ汁(玉ねぎ・わかめ・麩)           | 軟飯 魚のクリーム煮 干草和え みそ汁                   | 食パン         |
| 22 火 | 即位礼正殿の日  |                                       |             |
| 23 水 | おかゆ 豆腐のそぼろあんかけ(豆腐・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・ブロッコリー)<br>しらす煮(シラス・レタス・きゅうり・人参)             | 軟飯 豆腐のそぼろあんかけ しらす煮                    | ゼリー         |
| 24 木 | 食パン 豆乳煮(鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・マカロニ・小松菜・豆乳)<br>煮野菜(ブロッコリー) コーンスープ(玉ねぎ・人参・クリームコーン缶)    | 食パン 豆乳煮 煮野菜 コーンスープ                    | せんべい        |
| 25 金 | おかゆ 江戸っ子煮(大豆・人参・高野豆腐・玉ねぎ)<br>キャベツのおかか煮(キャベツ) さつまいもの甘煮(さつまいも)               | 軟飯 江戸っ子煮 キャベツのおかか煮<br>さつまいもの甘煮        | ヨーグルト       |
| 26 土 | スパスープ(スパゲティ・玉ねぎ・小松菜・干しいたけ) チーズ   | スパスープ チーズ                             |             |
| 28 月 | おかゆ じゃが芋のおやき(じゃが芋・鶏ひき肉・玉ねぎ・青のり)<br>人参の甘煮(にんじん) 豆腐スープ(豆腐・わかめ・玉ねぎ)           | 軟飯 じゃが芋のおやき 人参の甘煮<br>豆腐スープ            | 米粉<br>マフィン  |
| 29 火 | おかゆ そぼろ煮(鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・かぼちゃ)<br>春雨のやわらか煮(春雨・人参・きゅうり) りんごのコンポート(りんご)          | 軟飯 そぼろ煮 春雨のやわらか煮<br>りんごのコンポート         | せんべい        |
| 30 水 | おかゆ 煮魚(白身魚) 粉チーズ和え(ブロッコリー・人参・きゅうり)<br>みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ・人参)                     | 軟飯 煮魚 粉チーズ和え<br>みそ汁                   | ゼリー         |
| 31 木 | おかゆ かぼちゃシチュー(鶏ささみ・かぼちゃ・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・豆乳)<br>野菜のしらす和え(キャベツ・小松菜・人参・シラス)      | 軟飯 かぼちゃシチュー<br>野菜のしらす和え               | ヨーグルト<br>和え |