

# 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) 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) 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) 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) 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 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) 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 豆腐のしらす野菜あんかけ	米粉 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) 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) 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) 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) 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 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) 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 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) 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) 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 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) 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) 千草和え(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 千草和え 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) 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) 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) 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 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) 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 豆腐スープ	米粉 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) 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 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) みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ・人参)	軟飯 煮魚 粉チーズ和え 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) 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 野菜のしらす和え	ヨーグルト 和え