

# 献立表 10月

	もぐもぐ(7・8ヶ月)	かみかみ(9~11ヶ月)	かみかみ おやつ
1	金 おかゆ マーボー豆腐(豆腐・鶏ひき肉・人参・玉ねぎ・ブロッコリー) アップルパンキン(りんご・かぼちゃ) 煮野菜(きゅうり)	軟飯 マーボー豆腐 アップルパンキン 煮野菜	ヨーグルト
2	土 鶏雑炊(ごはん・鶏ひき肉・キャベツ・人参・青のり) パナナ	鶏雑炊 パナナ	
4	月 おかゆ ささみと野菜の旨煮(鶏ささみ・豆腐・人参・玉ねぎ・白菜) ブロッコリーの粉チーズ和え(ブロッコリー・人参) みかん	軟飯 ささみと野菜の旨煮 ブロッコリーの粉チーズ和え	せんべい
5	火 おかゆ 白身魚の炊き合わせ(白身魚・大根・わかめ) みそ汁(人参・じゃが芋・大根・鮓)	軟飯 白身魚の炊き合わせ みそ汁	煮りんご
6	水 おかゆ 肉じゃが(鶏ひき肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・いんげん) おかかあんかけ煮(トマト・きゅうり・ブロッコリー)	軟飯 肉じゃが おかかあんかけ煮	米粉 マフィン
7	木 おかゆ 鶏団子煮(鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・ブロッコリー) しらす入りかぼちゃおやき(しらす・かぼちゃ・玉ねぎ) みそ汁(人参・白菜・鮓)	軟飯 鶏団子煮 しらす入りかぼちゃおやき みそ汁	ウエハース
8	金 おかゆ さつまいもの豆乳シチュー(鶏ささみ・さつまいも・人参・玉ねぎ・ブロッコリー) キャベツのおかか煮(キャベツ・人参・きゅうり) パナナ	軟飯 さつまいもの豆乳シチュー キャベツのおかか煮 パナナ	ヨーグルト
9	土 煮込みうどん(うどん・人参・ブロッコリー・しらす) 煮野菜(さつまいも)	煮込みうどん 煮野菜	
11	月 おかゆ 大根のそぼろあんかけ煮(鶏ひき肉・大根・人参・玉ねぎ・いんげん) スパゲティのやわらか煮(スパゲティ・人参・キャベツ・きゅうり) 煮りんご	軟飯 大根のそぼろあんかけ煮 スパゲティのやわらか煮 煮りんご	ふかし芋
12	火 おかゆ 大豆のトマト煮(大豆・玉ねぎ・じゃが芋・人参・トマト缶) 豆腐ハンバーグ(鶏ひき肉・玉ねぎ・豆腐)	軟飯 大豆のトマト煮 豆腐ハンバーグ	せんべい
13	水 おかゆ 煮魚(白身魚) おろし和え(キャベツ・人参・きゅうり・りんご) 豆腐のみそ汁(豆腐・わかめ・人参・鮓)	軟飯 煮魚 おろし和え 豆腐のみそ汁	煮りんご
14	木 おかゆ 鶏団子スープ(鶏ひき肉・玉ねぎ・豆腐・人参・テンゲン菜) マッシュポテト(じゃが芋・玉ねぎ・人参・青のり)	軟飯 鶏団子スープ マッシュポテト	ウエハース
15	金 おかゆ 豆腐のしらすあんかけ煮(豆腐・しらす・人参・玉ねぎ・小松菜) 味噌ポトフ(鶏ささみ・人参・玉ねぎ・じゃが芋) パナナ	軟飯 豆腐のしらすあんかけ煮 味噌ポトフ パナナ	お米の スイート ポテト
16	土 スープスパゲティ(スパゲティ・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・ブロッコリー) 煮野菜(さつまいも)	スープスパゲティ 煮野菜	
18	月 おかゆ 鶏団子煮(鶏ひき肉・玉ねぎ・豆腐・人参・ブロッコリー) さつま芋のおやき(さつま芋・玉ねぎ・青のり) すまし汁(豆腐・わかめ・玉ねぎ)	軟飯 鶏団子煮 さつま芋のおやき すまし汁	食パン
19	火 おかゆ 磯煮(ひじき・人参・大豆・さつま芋) けんちん汁(鶏ささみ・豆腐・人参・大根)	軟飯 磯煮 けんちん汁	ウエハース
20	水 おかゆ トマト煮込みうどん(うどん・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・トマト缶) ポテトサラダ(じゃが芋・人参・きゅうり)	軟飯 トマト煮込みうどん ポテトサラダ	米粉 マフィン
21	木 おかゆ かぼちゃのそぼろ煮(鶏ひき肉・かぼちゃ・玉ねぎ・ブロッコリー) 白身魚のおろし煮(白身魚・ほうれん草・大根) みそ汁(大根・白菜・人参)	軟飯 かぼちゃのそぼろ煮 白身魚の炊き合わせ みそ汁	せんべい
22	金 食パン 白菜のクリーム煮(鶏ささみ・白菜・玉ねぎ・人参・じゃが芋) ブロッコリーのしらすあんかけ(ブロッコリー・しらす・人参・キャベツ)	食パン 白菜のクリーム煮 ブロッコリーのしらすあんかけ	雑炊
23	土 あんかけうどん(うどん・しらす・キャベツ・人参・玉ねぎ) パナナ	あんかけうどん パナナ	
25	月 おかゆ 白身魚のトマト煮(白身魚・トマト・ブロッコリー) スティック野菜(人参・きゅうり) 芋汁(さつま芋・人参・白菜・鶏ささみ)	軟飯 白身魚のトマト煮 スティック野菜 芋汁	お米の スイート ポテト
26	火 おかゆ かぼちゃの豆乳シチュー(かぼちゃ・鶏ささみ・玉ねぎ・人参・ブロッコリー) キャベツと豆腐のしらすあんかけ煮(キャベツ・しらす・玉ねぎ・豆腐)	軟飯 かぼちゃの豆乳シチュー キャベツと豆腐のしらすあんかけ煮	ヨーグルト
27	水 おかゆ 江戸っ子煮(大豆・人参・鮓・じゃが芋・鶏ささみ・玉ねぎ) おろし和え(ブロッコリー・きゅうり・人参・りんご) パナナ	軟飯 江戸っ子煮 おろし和え パナナ	さつまいも きなこ和え
28	木 おかゆ 鶏団子のトマト煮(鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・トマト) ポテトサラダ(じゃが芋・きゅうり・人参) パナナ	軟飯 鶏団子のトマト煮 ポテトサラダ パナナ	せんべい
29	金 おかゆ 豆腐のそぼろあん(鶏ひき肉・玉ねぎ・豆腐・人参) 小松菜のしらす和え(小松菜・しらす・人参・キャベツ) みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ・わかめ)	軟飯 豆腐のそぼろあん 小松菜のしらす和え みそ汁	ウエハース
30	土 煮込みうどん(うどん・人参・ブロッコリー・しらす) パナナ	煮込みうどん パナナ	