

もぐもぐ☆かみかみだより 10月

		もぐもぐ(7・8ヶ月)	かみかみ(9～11ヶ月)	かみ食 おやつ
1	火	おかゆ ふの煮物(ふ 人参 玉ねぎ 小松菜 鶏ひき肉) あんかけ煮(しらす キャベツ きゅうり)	軟飯 ふの煮物 あんかけ煮	せんべい
2	水	おかゆ マーボー豆腐(豆腐 鶏ひき肉 人参 ピーマン) かぼちゃ煮物(かぼちゃ)	軟飯 マーボー豆腐 かぼちゃ煮物	豆乳もち
3	木	おかゆ やわらかに(きゅうり わかめ レタス) ミネストローネ(キャベツ 人参 玉ねぎ じゃが芋 トマト ささみ)	軟飯 やわらかに ミネストローネ	パン
4	金	おかゆ 魚のあんかけ煮(白身魚 人参 きゅうり) みそ汁(キャベツ 人参 ふ)	軟飯 魚のあんかけ煮 みそ汁	ポテトもち
5	土	煮込みうどん(うどん 人参 玉ねぎ ふ)	煮込みうどん	
7	月	おかゆ ポテトサラダ(じゃが芋 人参 きゅうり) ささみあんかけ煮(ささみ 人参 玉ねぎ わかめ)	軟飯 ポテトサラダ ささみあんかけ煮	マフィン
8	火	おかゆ ポトフ(じゃが芋 人参 玉ねぎ 小松菜 鶏ひき肉) チーズ和え(ブロッコリー 人参 チーズ)	軟飯 ポトフ チーズ和え	ヨーグルト
9	水	おかゆ いそに(大豆 人参 わかめ 玉ねぎ ふ) さつまいもサラダ(さつまいも 人参 きゅうり)	軟飯 いそに さつまいもサラダ	パン
10	木	おかゆ やわらかに(キャベツ 人参 しらす) 豆腐のあんかけ煮(豆腐 人参 さつまいも 大根 小松菜)	軟飯 豆腐のあんかけ煮 やわらかに	スティックケーキ
11	金	おかゆ 魚のあんかけ煮(白身魚 人参 きゅうり) みそ汁(かぼちゃ 玉ねぎ 人参)	軟飯 魚のあんかけ煮 みそ汁	せんべい
15	火	おかゆ そぼろ煮(大根 鶏ひき肉 人参 いんげん) 白和え(豆腐 ブロッコリー 人参)	軟飯 そぼろ煮 白和え	スイートポテト
16	水	おかゆ 魚のホイル焼き(白身魚 ブロッコリー 人参) みそ汁(大根 人参 さつまいも)	軟飯 魚のホイル焼き みそ汁	せんべい
17	木	おかゆ 野菜スープ(キャベツ 人参 玉ねぎ トマト) あんかけハンバーグ(鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 きゅうり)	軟飯 野菜スープ あんかけハンバーグ	スティックケーキ
18	金	おかゆ 魚のあんかけ煮(白身魚 人参 きゅうり) みそ汁(かぼちゃ 玉ねぎ ふ)	軟飯 魚のあんかけ煮 みそ汁	せんべい
19	土	煮込みうどん(うどん 人参 チンゲン菜 玉ねぎ)	煮込みうどん	
21	月	おかゆ 手作りウインナー(鶏ひき肉 玉ねぎ) 野菜あんかけ煮(さつまいも 玉ねぎ 人参 ピーマン ふ)	軟飯 手作りウインナー 野菜あんかけ煮	せんべい
23	水	おかゆ ホイル焼き(白身魚 人参 玉ねぎ) みそ汁(小松菜 人参 さつまいも ふ)	軟飯 ホイル焼き みそ汁	せんべい
24	木	おかゆ スープ(トマト 人参 玉ねぎ ブロッコリー じゃが芋) あんかけハンバーグ(鶏ひき肉 玉ねぎ キャベツ 人参)	軟飯 スープ あんかけハンバーグ	ヨーグルト
25	金	おかゆ 豆乳シチュー(じゃが芋 人参 玉ねぎ ささみ) くずに(人参 ブロッコリー しらす)	軟飯 豆乳シチュー くずに	ふかし芋
26	土	スープスパ(スパゲッティ 人参 玉ねぎ ブロッコリー)	スープスパ	
28	月	おかゆ おやし(じゃが芋 人参 玉ねぎ しらす) 豆腐あんかけ煮(豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ わかめ)	軟飯 おやし 豆腐あんかけ煮	ビスケット
29	火	おかゆ 煮物(ふ 人参 いんげん 玉ねぎ 鶏ひき肉) ポテトサラダ(じゃが芋 きゅうり 人参)	軟飯 煮物 ポテトサラダ	スティックケーキ
30	水	おかゆ チーズ和え(ブロッコリー 人参 チーズ) ささみあんかけ煮(ささみ 白菜 人参 玉ねぎ)	軟飯 チーズ和え ささみあんかけ煮	せんべい
31	木	おかゆ 肉じゃが(じゃが芋 人参 玉ねぎ 鶏ひき肉) かぼちゃサラダ(かぼちゃ きゅうり)	軟飯 肉じゃが かぼちゃサラダ	マフィン