

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 木	おかゆ さつまいもサラダ(さつまいも きゅうり 人参) みそ汁(豆腐 わかめ 人参)	軟飯 さつまいもサラダ みそ汁	せんべい
2 金	おかゆ 魚のあんかけ煮(白身魚 人参 きゅうり) みそ汁(さつまいも 人参 小松菜)	軟飯 魚のあんかけ煮 みそ汁	せんべい
3 土	スパスープ(スパゲティ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー)	スパスープ	
5 月	おかゆ 松風焼(鶏ひき肉 玉ねぎ ねぎ) みそ汁(人参 キャベツ わかめ)	軟飯 松風焼 みそ汁	マフィン
6 火	おかゆ 豆腐ハンバーグ(豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ) トマトスープ(トマト キャベツ 人参)	軟飯 豆腐ハンバーグ トマトスープ	せんべい
7 水	おかゆ ふの煮物(ふ 人参 いんげん じゃが芋) あんかけ煮(きゅうり 人参 しらす)	軟飯 ふの煮物 あんかけ煮	スティックケーキ
8 木	おかゆ かぼちゃグラタン(かぼちゃ 玉ねぎ 鶏むね肉) わかめスープ(わかめ 人参 玉ねぎ)	軟飯 かぼちゃグラタン わかめスープ	せんべい
9 金	おかゆ ぐず煮(きゅうり 人参 しらす) 肉団子スープ(鶏ひき肉 トマト 玉ねぎ じゃが芋 大豆)	軟飯 ぐず煮 肉団子スープ	ビスケット
10 土	味噌煮込み(うどん 人参 玉ねぎ キャベツ)	味噌煮込みうどん	
12 月	おかゆ マーボー豆腐(豆腐 鶏ひき肉 人参 ピーマン ねぎ) ポテトサラダ(じゃが芋 人参 きゅうり 粉チーズ)	軟飯 マーボー豆腐 ポテトサラダ	マフィン
13 火	おかゆ 煮豆(大豆 人参 ふ さつまいも) あんかけ煮(きゅうり 人参 しらす)	軟飯 煮豆 あんかけ煮	りんごケーキ
14 水	おかゆ ポテトサラダ(じゃが芋 人参) ポトフ(玉ねぎ 人参 鶏むね肉 ブロッコリー)	軟飯 ポテトサラダ ポトフ	せんべい
15 木	おかゆ クリーム煮(キャベツ 玉ねぎ 人参 鶏ひき肉) やわらか煮(ほうれん草 人参 しらす)	軟飯 クリーム煮 やわらか煮	ビスケット
16 金	おかゆ 豆腐のあんかけ煮(豆腐 人参 白菜 玉ねぎ) パンプキンサラダ(かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり 粉チーズ)	軟飯 豆腐のあんかけ煮 パンプキンサラダ	せんべい
17 土	おかゆ あんかけ煮(鶏むね肉 人参 玉ねぎ さつまいも)	軟飯 あんかけ煮	
19 月	おかゆ 煮物(大根 人参 いんげん 鶏むね肉) やわらか煮(人参 キャベツ ブロッコリー)	軟飯 煮物 やわらか煮	マフィン
20 火	おかゆ 魚のあんかけ煮(白身魚 玉ねぎ 人参) ミネストローネ(トマト 玉ねぎ 人参 じゃが芋)	軟飯 魚のあんかけ煮 ミネストローネ	ビスケット
21 水	おかゆ 納豆和え(納豆 人参 ほうれん草) あんかけ煮(豆腐 さつまいも 人参 玉ねぎ)	軟飯 納豆和え あんかけ煮	せんべい
22 木	おかゆ 肉団子(鶏ひき肉 玉ねぎ キャベツ 人参) スープ(大根 人参 ブロッコリー)	軟飯 肉団子 スープ	マフィン
23 金	おかゆ 豆腐のあんかけ煮(豆腐 人参 キャベツ ブロッコリー) ぐず煮(きゅうり 人参 しらす)	軟飯 豆腐のあんかけ煮 ぐず煮	ふかし芋
24 土	あんかけうどん(うどん 人参 ふ 玉ねぎ)	あんかけうどん	
26 月	おかゆ やわらか煮(ささ身 人参 きゅうり) 豆乳スープ(キャベツ 人参 玉ねぎ)	軟飯 やわらか煮 豆乳スープ	せんべい
27 火	おかゆ 魚のあんかけ煮(白身魚 きゅうり 人参) ポターージュ(かぼちゃ 玉ねぎ)	軟飯 魚のあんかけ煮 ポターージュ	ビスケット
28 水	おかゆ 魚のあんかけ煮(白身魚 人参 きゅうり) みそ汁(大根 人参 豆腐 じゃが芋)	軟飯 魚のあんかけ煮 みそ汁	スティックケーキ
29 木	おかゆ ポテトサラダ(じゃが芋 人参 きゅうり) 肉団子スープ(鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 ブロッコリー)	軟飯 ポテトサラダ 肉団子スープ	スイートポテト
30 金	おかゆ みそおでん(大根 人参 ふ じゃが芋) やわらか煮(白菜 人参 きゅうり)	軟飯 みそおでん やわらか煮	かぼちゃいり 蒸しパン
31 土	煮込みうどん(うどん 玉ねぎ 人参 キャベツ)	煮込みうどん	