



10月 予定献立表 (3群) 離乳食



日	曜日	献立名		材料名			
		昼食	間食2	血や肉をつくるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	調味料
1	火	全粥 豆腐の味噌煮 さつまいもの煮物	青菜粥	絹ごし豆腐	精白米/上白糖/さつまいも	にんじん/たまねぎ/こまつな	みそ/昆布だし
2	水	やわらかうどん 南瓜のそぼろあん バナナ	おかか粥	鶏ひき肉/かつお節	うどん/上白糖/片栗粉/精白米	にんじん/キャベツ/ほうれんそう/根深ねぎ/かぼちゃ/バナナ	昆布だし/こいくちしょうゆ
3	木	全粥 カレイとかぶのとろとろ煮 かぼちゃの煮物	きなこパン粥	かれい/きな粉	精白米/片栗粉/上白糖/おてがるホットロール	かぶ/かぶの葉/かぼちゃ/にんじん/さやいんげん	昆布だし/みそ/こいくちしょうゆ
4	金	全粥 キャベツと豆腐の煮物 小松菜の煮浸し	あおのり粥	絹ごし豆腐	精白米/上白糖/片栗粉	キャベツ/にんじん/こまつな/あおのり	こいくちしょうゆ/昆布だし
7	月	全粥 鶏肉のケチャップ煮 にんじんときゅうりの煮物 ヨーグルト	さつまいも粥	豚ひき肉/ヨーグルト	精白米/上白糖/片栗粉/さつまいも	たまねぎ/にんじん/ピーマン/きゅうり	トマトケチャップ/昆布だし/こいくちしょうゆ
8	火	全粥 カレイの野菜煮 キャベツのおかか煮 梨	わかめ粥	かれい/かつお節	精白米/上白糖/片栗粉	にんじん/だいこん/ほうれんそう/キャベツ/なし/わかめ	こいくちしょうゆ/昆布だし
9	水	全粥 とろとろ肉じゃが ほうれん草と キャベツの煮浸し	きなこパン粥	鶏ひき肉/きな粉	精白米/じゃがいも/上白糖/片栗粉/食パン	たまねぎ/にんじん/ほうれんそう/キャベツ	こいくちしょうゆ/昆布だし
10	木	パン粥 じゃがいものミルク煮 ブロッコリーの煮物	かぼちゃ粥	牛乳	食パン/じゃがいも/片栗粉/上白糖/精白米	たまねぎ/にんじん/コン/ブロッコリー/かぼちゃ	昆布だし/こいくちしょうゆ
11	金	全粥 豆腐の味噌煮 じゃがいもの煮物	きなこパン粥	木綿豆腐/きな粉	精白米/上白糖/じゃがいも/食パン	ほうれんそう/にんじん	みそ/昆布だし/こいくちしょうゆ
15	火	あんかけうどん 紅白煮 ワカメスープ	青のり粥	木綿豆腐	うどん/上白糖/片栗粉/じゃがいも/精白米	チンゲンサイ/キャベツ/にんじん/カットわかめ/根深ねぎ/あおのり	こいくちしょうゆ/昆布だし
16	水	全粥 カレイと小松菜の煮物 大根と人参の煮物	さつまいも粥	かれい	精白米/上白糖/さつまいも	こまつな/根深ねぎ/だいこん/にんじん	こいくちしょうゆ/昆布だし
17	木	全粥 豆腐と小松菜の味噌煮 さつまいもの煮物	きなこ粥	木綿豆腐/きな粉	精白米/上白糖/さつまいも	たまねぎ/こまつな	昆布だし/みそ

18	金	全粥 鶏肉とキャベツの煮物 大根の味噌煮	マッシュポテト	鶏ひき肉／牛乳	精白米／上白糖／じゃがいも	キャベツ／だいこん／にんじん	昆布だし／こいくちしょうゆ／みそ
21	月	全粥 しらすの磯煮 紅白煮 ヨーグルト	きなこパン粥	しらす／ヨーグルト／きな粉	精白米／上白糖／じゃがいも／食パン	こまつな／にんじん／焼きのり	こいくちしょうゆ／昆布だし
22	火	全粥 鶏肉のとろとろ煮 ココロサラダ	さつまいも粥	鶏ひき肉	精白米／上白糖／片栗粉／さつまいも	こまつな／にんじん／きゅうり	こいくちしょうゆ／昆布だし
23	水	全粥 鮭と小松菜の味噌煮 さつまいもの煮物	きなこ粥	さけ／きな粉	精白米／上白糖／さつまいも	にんじん／こまつな／たまねぎ	みそ／昆布だし
24	木	パン粥 じゃがいものミルク煮 キャベツの煮浸し バナナ	しらすおかか粥	牛乳／しらす／かつお節	食パン／じゃがいも／片栗粉／上白糖／精白米	にんじん／たまねぎ／ブロッコリー／コーン／キャベツ／ほうれんそう／バナナ	昆布だし／こいくちしょうゆ
25	金	全粥 白菜とツナのくたくた煮 さつまいもの煮物	マカロニのきなこ煮	ツナ缶／きな粉	精白米／上白糖／片栗粉／さつまいも／マカロニ	はくさい／チンゲンサイ／にんじん	こいくちしょうゆ／昆布だし
28	月	全粥 鶏肉のやわらか煮 小松菜の味噌汁	しらすあおのり粥	鶏ひき肉／木綿豆腐／しらす干し	精白米／上白糖／片栗粉	たまねぎ／にんじん／こまつな／あおのり	昆布だし／こいくちしょうゆ／みそ
29	火	あんかけうどん じゃがいもと大豆の煮物 ヨーグルト	さつまいも粥	水煮大豆／ヨーグルト	うどん ゆで／上白糖／片栗粉／じゃがいも／精白米／さつまいも	にんじん／だいこん／ほうれんそう／根深ねぎ／さやいんげん	昆布だし／こいくちしょうゆ
30	水	全粥 かじきのとろとろ煮 大根の煮物	青菜粥	めかじき／水煮大豆	精白米／上白糖／片栗粉	なす／だいこん／にんじん／こまつな	こいくちしょうゆ／昆布だし
31	木	全粥 鶏肉のケチャップ煮 キャベツの煮浸し	かぼちゃ粥	鶏ひき肉	精白米／じゃがいも／上白糖／片栗粉	にんじん／たまねぎ／ブロッコリー／キャベツ／かぼちゃ	トマトケチャップ／昆布だし／こいくちしょうゆ