

令和 3年

10月 離乳食献立

	曜	献立	材料
1	金	・お粥、軟飯 ・たまねぎスープ ・白身魚のポテトのせ ・キャベツの和え物	米 玉ねぎ、じゃがいも、人参 白身魚、じゃがいも キャベツ、人参
2	土	・お粥、軟飯 ・小松菜スープ ・じゃがいものトロトロ煮 ・きゅうりの和え物	米 小松菜、玉ねぎ、人参 鶏ひき肉、じゃがいも、玉ねぎ きゅうり、人参
4	月	・お粥、軟飯 ・うどん汁 ・ささみのかぼちゃ煮 ・スティック野菜	米 うどん、玉ねぎ、人参 ささみ、かぼちゃ きゅうり、人参
5	火	・お粥、軟飯 ・豆腐汁 ・鮭のほぐし煮 ・しらす和え	米 豆腐、玉ねぎ、人参 鮭 キャベツ、しらす
6	水	・お粥、軟飯 ・キャットスープ ・ささみとじゃがいもの炊き合わせ ・りんごサラダ	米 にんじん、玉ねぎ ささみ、じゃがいも りんご、キャベツ、人参
7	木	・お粥、軟飯 ・肉団子スープ ・白菜のトロみ煮 ・さつまいもの甘煮	米 鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、チンゲン菜 鶏ひき肉、白菜、人参 さつまいも
8	金	・お粥、軟飯 ・かぼちゃスープ ・しらすのトロみ煮 ・茹で野菜	米 かぼちゃ、玉ねぎ しらす、じゃがいも、ほうれん草 キャベツ、人参
11	月	・お粥、軟飯 ・レタススープ ・ささみのトロみ煮 ・スパゲティ和え	米 レタス、玉ねぎ 鶏ひき肉、玉ねぎ、人参 スパゲティ、きゅうり、人参
12	火	・お粥、軟飯 ・にんじんスープ ・鮭のおやき ・にんじんのトロみ煮	米 人参、玉ねぎ 鮭、じゃがいも、ブロッコリー 人参、玉ねぎ、じゃがいも
13	水	・お粥、軟飯 ・チンゲン菜スープ ・豆腐のトロトロ煮 ・マッシュさつまいも	米 チンゲン菜、玉ねぎ、人参 豆腐、キャベツ、人参 さつまいも
14	木	・お粥、軟飯 ・小松菜スープ ・豆腐バーグ風 ・大根サラダ	米 小松菜、玉ねぎ、人参 鶏ひき肉、豆腐、玉ねぎ、人参 大根、きゅうり
15	金	・お粥、軟飯 ・じゃがいもスープ ・白身魚のほぐし煮 ・白和え風	米 じゃがいも、かぼちゃ、キャベツ 白身魚、 豆腐、ほうれん草
16	土	・お粥、軟飯 ・豆腐汁 ・しらすのおやき ・茹で白菜	米 豆腐、玉ねぎ しらす、じゃがいも、人参 白菜
18	月	・お粥、軟飯 ・そうめん汁 ・ささみの炊き合わせ ・マッシュかぼちゃ	米 そうめん(ほうれん草)、キャベツ ささみ、チンゲン菜、人参 かぼちゃ

令和 3年

10月 離乳食献立

	曜	献立	材料
19	火	<ul style="list-style-type: none"> ・お粥、軟飯 ・豚汁風 ・白身魚の蒸し煮 ・人参とほうれん草の和え物 	米 さつまいも、大根、人参 白身魚 ほうれん草、人参
20	水	<ul style="list-style-type: none"> ・お粥、軟飯 ・玉ねぎスープ ・麻婆豆腐風 ・蒸しいも 	米 玉ねぎ 豆腐、ささみ、玉ねぎ、人参 さつまいも、じゃがいも
21	木	<ul style="list-style-type: none"> ・お粥、軟飯 ・かぼちゃスープ ・ささみのほぐし煮 ・ほうれん草のトロトロ煮 	米 かぼちゃ、玉ねぎ ささみ ほうれん草、人参、玉ねぎ
23	土	<ul style="list-style-type: none"> ・お粥、軟飯 ・玉ねぎスープ ・鮭のほぐし煮 ・キャベツ和え 	米 玉ねぎ、人参 鮭 キャベツ、きゅうり、人参
25	月	<ul style="list-style-type: none"> ・お粥、軟飯 ・マカロニスープ ・さつまいもとささみの炊き合わせ ・ブロッコリーの和え物 	米 マカロニ、玉ねぎ、ほうれん草 ささみ、さつまいも、玉ねぎ ブロッコリー、人参、キャベツ
26	火	<ul style="list-style-type: none"> ・お粥、軟飯 ・根菜汁 ・白身魚のほぐし煮 ・ささみときゅうりの和え物 	米 さつまいも、大根、人参 白身魚 ささみ、きゅうり
27	水	<ul style="list-style-type: none"> ・お粥、軟飯 ・かぼちゃスープ ・ハンバーグ風 ・きゅうりの和え物 	米、鮭、玉ねぎ かぼちゃ、玉ねぎ ささみ、白菜、玉ねぎ きゅうり、人参
28	木	<ul style="list-style-type: none"> ・お粥、軟飯 ・大根スープ ・しらすのトロみ煮 ・マッシュポテト 	米 大根、玉ねぎ、人参 しらす、玉ねぎ、人参 じゃがいも
29	金	<ul style="list-style-type: none"> ・お粥、軟飯 ・豆腐汁 ・ささみとブロッコリーのトロトロ煮 ・マッシュかぼちゃ 	豆腐、人参、玉ねぎ ささみ、ブロッコリー、玉ねぎ かぼちゃ
30	土	<ul style="list-style-type: none"> ・お粥、軟飯 ・白菜スープ ・しらすと豆腐の炊き合わせ ・スティック野菜 	米 白菜、玉ねぎ しらす、豆腐、玉ねぎ、人参 人参、きゅうり