

令和 6年

10 月 離 乳 食 献 立

|    | 曜 | 献立  | 材料   |
|----|---|---|--|
| 1  | 火 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・カボチャスープ</li> <li>・白身魚の軟煮</li> <li>・ほうれん草の煮びたし</li> </ul>        | 米<br>かぼちゃ、玉ねぎ<br>白身魚、人参<br>ほうれん草、人参        |
| 2  | 水 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・玉ねぎスープ</li> <li>・とりささ身のほぐし煮</li> <li>・じゃがいもとしらすのお焼き</li> </ul>  | 米<br>玉ねぎ、人参<br>ささ身、きゅうり<br>じゃがいも、しらす       |
| 3  | 木 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・ほうれん草のお汁</li> <li>・ささ身の蒸し煮</li> <li>・人参の含め煮</li> </ul>          | 米<br>ほうれん草、玉ねぎ<br>ささ身、人参、<br>人参            |
| 4  | 金 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・じゃがいもスープ</li> <li>・しらすとかぼちゃの含め煮</li> <li>・ほうれん草のおひたし</li> </ul> | 米<br>じゃがいも、人参、玉ねぎ<br>しらす、かぼちゃ<br>ほうれん草、人参  |
| 5  | 土 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・玉ねぎスープ</li> <li>・白身魚の煮物</li> <li>・小松菜の煮びたし</li> </ul>           | 米<br>玉ねぎ、小松菜、かぼちゃ<br>白身魚、人参<br>小松菜、かぼちゃ    |
| 7  | 月 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・うどんの軟煮</li> <li>・人参の含め煮</li> <li>・ささ身の蒸し煮</li> </ul>            | 米<br>うどん、人参、玉ねぎ<br>人参<br>ささみ、玉ねぎ、ほうれん草     |
| 8  | 火 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・野菜スープ</li> <li>・じゃがいもの軟煮</li> <li>・とりささみのきゅうり和え</li> </ul>      | 米<br>キャベツ、人参、玉ねぎ、マカロニ<br>じゃがいも<br>ささみ、きゅうり |
| 9  | 水 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・豆腐汁</li> <li>・白身魚の軟煮</li> <li>・キャベツのおひたし</li> </ul>             | 米<br>豆腐、玉ねぎ、人参<br>白身魚、人参<br>キャベツ、きゅうり      |
| 10 | 木 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・じゃがいもスープ</li> <li>・大根の含め煮</li> <li>・ささ身のきゅうり和え</li> </ul>       | 米<br>じゃがいも、人参<br>大根、人参<br>ささみ、きゅうり         |
| 11 | 金 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・トマトスープ</li> <li>・マカロニと人参の軟煮</li> <li>・きゅうりのしらす和え</li> </ul>     | 米<br>トマト、人参、玉ねぎ<br>マカロニ、人参<br>きゅうり、しらす     |
| 15 | 火 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・豆腐スープ</li> <li>・ささ身とキャベツの煮物</li> <li>・ほうれん草のおひたし</li> </ul>     | 米<br>豆腐、玉ねぎ、人参<br>ささみ、キャベツ<br>ほうれん草、人参     |
| 16 | 水 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・玉ねぎの汁</li> <li>・白身魚とほうれん草の煮物</li> <li>・かぼちゃの含め煮</li> </ul>      | 米<br>人参、玉ねぎ<br>白身魚、ほうれん草<br>かぼちゃ、人参        |
| 17 | 木 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・チンゲン菜スープ</li> <li>・とりささみのおろし和え</li> <li>・スティック人参</li> </ul>     | 米<br>玉ねぎ、人参、チンゲン菜<br>ささみ、きゅうり<br>人参        |

令和 6年

10 月 離 乳 食 献 立

|    | 曜 | 献立   | 材料   |
|----|---|--|--|
| 18 | 金 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・カボチャスープ</li> <li>・じゃがいもとしらすのお焼き</li> <li>・キャベツのおひたし</li> </ul> | 米<br>かぼちゃ、人参、玉ねぎ<br>じゃがいも、しらす、人参<br>キャベツ、きゅうり  |
| 19 | 土 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・白菜の汁</li> <li>・鮭の軟煮</li> <li>・大根の煮物</li> </ul>                 | 米<br>白菜、玉ねぎ<br>鮭<br>大根、人参                      |
| 21 | 月 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・玉ねぎスープ</li> <li>・スパゲッティと野菜の軟煮</li> <li>・とりささみの和え物</li> </ul>   | 米<br>玉ねぎ、人参<br>スパゲティ、人参、玉ねぎ<br>とりささみ、玉ねぎ、ほうれん草 |
| 22 | 火 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・野菜スープ</li> <li>・白身魚とキャベツの煮物</li> <li>・じゃがいものおやき</li> </ul>     | 米<br>玉ねぎ、人参<br>白身魚、キャベツ<br>じゃがいも、人参            |
| 23 | 水 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・人参スープ</li> <li>・しらすと野菜の煮びたし</li> <li>・スティックきゅうり</li> </ul>     | 米<br>人参、玉ねぎ<br>人参、キャベツ、玉ねぎ、しらす<br>きゅうり         |
| 24 | 木 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・豆腐スープ</li> <li>・とりささ身と野菜の煮物</li> <li>・小松菜の煮びたし</li> </ul>      | 米<br>豆腐、チンゲン菜、人参<br>ささみ、白菜、人参、小松菜<br>小松菜、人参    |
| 25 | 金 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・じゃがいもの汁</li> <li>・しらすと大根の煮物</li> <li>・ブロッコリーの軟煮</li> </ul>     | 米<br>じゃがいも、人参、玉ねぎ<br>しらす、大根、人参<br>ブロッコリー       |
| 26 | 土 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・玉ねぎスープ</li> <li>・豆腐と野菜の煮物</li> <li>・マッシュポテト</li> </ul>         | 米<br>玉ねぎ、人参<br>豆腐、玉ねぎ、人参<br>じゃがいも              |
| 28 | 月 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・キャベツスープ</li> <li>・とりささみの軟煮</li> <li>・スティック人参</li> </ul>        | 米<br>キャベツ、人参、玉ねぎ<br>人参、玉ねぎ、とりささみ<br>人参         |
| 29 | 火 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・大根スープ</li> <li>・鮭の野菜和え</li> <li>・高野豆腐の含め煮</li> </ul>           | 米<br>大根、玉ねぎ、人参<br>鮭、人参、玉ねぎ<br>高野豆腐、人参          |
| 30 | 水 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・豆腐汁</li> <li>・とりささみの蒸し煮</li> <li>・じゃがいものお焼き</li> </ul>         | 米<br>豆腐、玉ねぎ、人参<br>ささ身、人参<br>じゃがいも、きゅうり         |
| 31 | 木 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・キャベツの汁</li> <li>・白身魚とほうれん草の煮物</li> <li>・豆腐ときゅうりの軟煮</li> </ul>  | 米<br>キャベツ、人参<br>白身魚、ほうれん草、人参<br>豆腐、きゅうり        |