

# 10月離乳食献立表



	中期		後期		
	献立名	材料名	献立名	材料名	
1 火	煮込みうどん じゃこ煮 野菜の煮物	うどん・人参・玉葱・白菜・醤油 しらす・醤油・砂糖 人参・南瓜・醤油・砂糖	煮込みうどん じゃこ煮 野菜の煮物	うどん・人参・玉葱・白菜・醤油 しらす・醤油・砂糖 人参・南瓜・醤油・砂糖	
2 水	米粥 鶏だんごの煮物 野菜の煮物 スープ	米 鶏挽肉・醤油・砂糖・片栗粉 人参・小松菜・醤油・砂糖 玉葱・豆腐・わかめ・醤油	米粥 鶏だんごの煮物 野菜の煮物 豆腐の味噌汁	米 鶏挽肉・醤油・砂糖・片栗粉 人参・小松菜・醤油・砂糖 豆腐・玉葱・えのき・わかめ・葉ねぎ・味噌	
3 木	米粥 鶏ささみの煮物 野菜の煮物 スープ	米 鶏ささみ・醤油・砂糖・片栗粉 人参・ブロッコリー・醤油・砂糖 玉葱・大根・わかめ・醤油	米粥 鶏ささみの煮物 野菜の煮物 大根の味噌汁	米 鶏ささみ・醤油・砂糖・片栗粉 人参・ブロッコリー・醤油・砂糖 大根・玉葱・えのき・わかめ・葉ねぎ・味噌	
4 金	米粥 白身魚の煮物 野菜の煮物 スープ	米 かれい・醤油・砂糖 人参・醤油・砂糖 玉葱・キャベツ・わかめ・醤油	米粥 白身魚の煮物 野菜の煮物 スープ	米 かれい・醤油・砂糖 人参・醤油・砂糖 玉葱・キャベツ・わかめ・醤油	
5 土	米粥 じゃこ煮 野菜の煮物 スープ	米 しらす・醤油・砂糖 人参・キャベツ・醤油・砂糖 人参・玉葱・豆腐・醤油	米粥 じゃこ煮 野菜の煮物 中華スープ	米 しらす・醤油・砂糖 人参・キャベツ・醤油・砂糖 豆腐・人参・玉葱・もやし・葉ねぎ・中華だし・醤油	
7 月	米粥 鶏だんごの煮物 野菜の煮物 スープ	米 鶏挽肉・醤油・砂糖・片栗粉 人参・醤油・砂糖 玉葱・わかめ・豆腐・醤油	米粥 鶏だんごの煮物 野菜の煮物 きのこ汁	米 鶏挽肉・醤油・砂糖・片栗粉 人参・醤油・砂糖 しめじ・エリンギ・えのき・玉葱・豆腐・葉ねぎ・味噌	
8 火	米粥 白身魚の煮物 野菜の煮物 スープ	米 かれい・醤油・砂糖 人参・醤油・砂糖 玉葱・キャベツ・胡瓜・醤油	米粥 白身魚の煮物 野菜の煮物 スープ	米 かれい・醤油・砂糖 人参・醤油・砂糖 玉葱・キャベツ・胡瓜・醤油	
9 水	米粥 鶏ささみの煮物 野菜の煮物 スープ	米 鶏ささみ・醤油・砂糖・片栗粉 人参・さつまいも・醤油・砂糖 人参・豆腐・わかめ・醤油	米粥 鶏ささみの煮物 野菜の煮物 スープ	米 鶏ささみ・醤油・砂糖・片栗粉 人参・さつまいも・醤油・砂糖 人参・豆腐・わかめ・醤油	
10 木	米粥 麩の煮物 野菜の煮物 スープ	米 汁麩・醤油・砂糖 人参・醤油・砂糖 人参・玉葱・わかめ・醤油	米粥 鶏のごま焼き 野菜の煮物 スープ	米 鶏もも肉・ごま・黒ごま・醤油・みりん 人参・醤油・砂糖 人参・玉葱・わかめ・醤油	
11 金	米粥 鶏だんごの煮物 野菜の煮物 スープ	米 鶏挽肉・醤油・砂糖・片栗粉 人参・醤油・砂糖 人参・玉葱・わかめ・醤油	米粥 鶏だんごの煮物 野菜の煮物 もやしの味噌汁	米 鶏挽肉・醤油・砂糖・片栗粉 人参・醤油・砂糖 もやし・人参・玉葱・わかめ・葉ねぎ・味噌	
12 土	米粥 じゃこ煮 野菜の煮物 スープ	米 しらす・醤油・砂糖 人参・醤油・砂糖 玉葱・キャベツ・ほうれん草・醤油	米粥 じゃこ煮 野菜の煮物 スープ	米 しらす・醤油・砂糖 人参・醤油・砂糖 玉葱・キャベツ・ほうれん草・醤油	
14 月	 <b>スポーツの日</b> 				
15 火	米粥 鶏ささみの煮物 野菜の煮物 スープ	米 鶏ささみ・醤油・砂糖・片栗粉 人参・小松菜・醤油・砂糖 玉葱・キャベツ・わかめ・醤油	米粥 鶏ささみの煮物 野菜の煮物 わかめの味噌汁	米 鶏ささみ・醤油・砂糖・片栗粉 人参・小松菜・醤油・砂糖 わかめ・玉葱・キャベツ・葉ねぎ・味噌	

☆献立内容や材料の変更がある場合がありますので、あらかじめご了承ください。  
 ☆マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。  
 ☆今日は旬の食材としてさつまいも、里芋、チンゲン菜などを取り入れています。  
 ☆調味料の中の「酒」は料理酒（アルコール度12%）を使用しています。

	中期		後期		
	献立名	材料名	献立名	材料名	
16 水	米粥 金時豆の煮物 野菜の煮物 スープ	米 金時豆・醤油・砂糖 人参・さつまいも・醤油・砂糖 キャベツ・玉葱・南瓜・醤油	米粥 金時豆煮 野菜の煮物 スープ	米 金時豆・醤油・砂糖 人参・さつまいも・醤油・砂糖 キャベツ・玉葱・南瓜・醤油	
17 木	米粥 白身魚の煮物 野菜の煮物 スープ	米 かれい・醤油・砂糖 里芋・醤油・砂糖 人参・玉葱・レタス・醤油	米粥 白身魚の煮物 野菜の煮物 スープ	米 かれい・醤油・砂糖 里芋・醤油・砂糖 人参・玉葱・レタス・醤油	
18 金	米粥 鶏だんごの煮物 野菜の煮物 スープ	米 鶏挽肉・醤油・砂糖・片栗粉 人参・醤油・砂糖 玉葱・キャベツ・豆腐・醤油・砂糖	米粥 鶏だんごの煮物 野菜の煮物 えのきの味噌汁	米 鶏挽肉・醤油・砂糖・片栗粉 人参・醤油・砂糖 えのき・玉葱・キャベツ・豆腐・葉ねぎ・味噌	
19 土	 <b>なかよし運動会</b> 				
21 月	米粥 鶏ささみの煮物 野菜の煮物 スープ	米 鶏ささみ・醤油・砂糖・片栗粉 人参・南瓜・醤油・砂糖 なす・玉葱・キャベツ・醤油	米粥 鶏ささみの煮物 野菜の煮物 お麩の味噌汁	米 鶏ささみ・醤油・砂糖・片栗粉 人参・南瓜・醤油・砂糖 汁麩・玉葱・えのき・わかめ・葉ねぎ・味噌	
22 火	米粥 鶏だんごの煮物 野菜の煮物 スープ	米 鶏ささみ・醤油・砂糖・片栗粉 人参・じゃが芋・醤油・砂糖 人参・胡瓜・白菜・醤油	米粥 鶏だんごの煮物 野菜の煮物 スープ	米 鶏ささみ・醤油・砂糖・片栗粉 人参・じゃが芋・醤油・砂糖 人参・胡瓜・白菜・醤油	
23 水	米粥 白身魚の煮物 野菜の煮物 スープ	米 かれい・醤油・砂糖 人参・チンゲン菜・醤油・砂糖 豆腐・玉葱・わかめ・醤油	米粥 白身魚の煮物 野菜の煮物 すまし汁	米 かれい・醤油・砂糖 人参・チンゲン菜・醤油・砂糖 玉葱・えのき・わかめ・豆腐・葉ねぎ・薄口醤油	
24 木	 <b>お弁当の日</b> 				
25 金	米粥 鶏ささみの煮物 野菜の煮物 スープ	米 鶏ささみ・醤油・砂糖・片栗粉 人参・さつまいも・醤油・砂糖 人参・玉葱・キャベツ・醤油	米粥 鶏ささみの煮物 野菜の煮物 野菜スープ	米 鶏ささみ・醤油・砂糖・片栗粉 人参・さつまいも・醤油・砂糖 人参・玉葱・キャベツ・えのき・中華だし・薄口しょうゆ	
26 土	米粥 じゃこ煮 野菜の煮物 スープ	米 しらす・醤油・砂糖 人参・醤油・砂糖 玉葱・じゃが芋・豆腐・醤油	米粥 じゃこ煮 野菜の煮物 具だくさん汁	米 しらす・醤油・砂糖 人参・醤油・砂糖 人参・玉葱・じゃが芋・豆腐・葉ねぎ・味噌	
28 月	米粥 鶏だんごの煮物 野菜の煮物 スープ	米 鶏挽肉・醤油・砂糖・片栗粉 人参・醤油・砂糖 玉葱・キャベツ・さつまいも・醤油	米粥 鶏だんごの煮物 野菜の煮物 さつまいもの味噌汁	米 鶏挽肉・醤油・砂糖・片栗粉 人参・醤油・砂糖 さつまいも・人参・玉葱・キャベツ・葉ねぎ・味噌	
29 火	米粥 白身魚の煮物 野菜の煮物 スープ	米 かれい・醤油・砂糖 人参・チンゲン菜・醤油・砂糖 玉葱・わかめ・里芋・醤油	米粥 かれいの照り焼き 野菜の煮物 里芋の味噌汁	米 かれい・醤油・みりん 人参・チンゲン菜・醤油・砂糖 里芋・玉葱・えのき・わかめ・葉ねぎ・味噌	
30 水	米粥 麩の煮物 野菜の煮物 スープ	米 汁麩・醤油・砂糖 人参・キャベツ・醤油・砂糖 人参・玉葱・南瓜・醤油	米粥 ハンバーグ 野菜の煮物 スープ	米 合挽肉・玉葱・パン粉・塩・ウスター・ケチャップ・砂糖 人参・キャベツ・醤油・砂糖 人参・玉葱・南瓜・醤油	
31 木	米粥 鶏ささみの煮物 野菜の煮物 スープ	米 鶏ささみ・醤油・砂糖・片栗粉 人参・キャベツ・醤油・砂糖 人参・玉葱・わかめ・醤油	米粥 鶏ささみの煮物 野菜の煮物 春雨スープ	米 鶏ささみ・醤油・砂糖・片栗粉 人参・キャベツ・醤油・砂糖 春雨・人参・玉葱・わかめ・コーン缶・中華だし・塩・ごま	