

## 2020年度 10月 離乳食 献立表

日曜	昼食	午前おやつ	午後おやつ
1 木	わかめおじや 豚ひきのそぼろ煮 茹でブロッコリー ナスの含め煮 米 わかめ 人参 葱 椎茸 豚ひき ブロッコリー ナス	くだもの	さつま芋団子 さつま芋 片栗粉 油
2 金	軟飯(かゆ) 豆腐入り肉団子 わかめと野菜の軟らか煮 カブの含め煮 野菜スープ 米 豆腐 鶏ひき わかめ キャベツ 人参 えのき きゅうり カブ 玉葱 じゃが芋	くだもの	夕焼けうどん うどん 人参 葱
3 土	野菜おじや 南瓜煮 米 玉葱 大根 人参 葱 椎茸 南瓜	くだもの	南瓜とごはんのおやき 米 南瓜 片栗粉 油
5 月	軟飯(かゆ) 納豆のおろし煮 野菜の煮びたし ポテト煮 みそ汁 米 ひき割り納豆 しらす カブ 小松菜 もやし じゃが芋 味噌 人参 大根 葱	くだもの	わかめうどん うどん わかめ 人参 葱 椎茸
6 火	食ぱん(ぱんがゆ) ささみの和風煮 ほうれん草の煮びたし ナスの含め煮 野菜スープ 食ぱん ささみ ほうれん草 もやし 人参 ナス 玉葱 じゃが芋	くだもの	青菜おじや 米 小松菜 人参 葱
7 水	軟飯(かゆ) 焼魚 キャベツの軟らか炒め ポテト煮 豆腐のみそ汁 米 ムキガレイ キャベツ 人参 もやし じゃが芋 味噌 えのき 葱 豆腐	くだもの	コーンヌードル クリームコーン うどん 玉葱 人参 粉ミルク
8 木	軟飯(かゆ) 豆腐入り肉団子 きのこの軟らか煮 茹でブロッコリー 野菜スープ 米 豆腐 鶏ひき肉 キャベツ 人参 きゅうり マッシュルーム えのき 椎茸 舞茸 玉葱 しめじ 芋	くだもの	じゃが芋もち じゃが芋 片栗粉 油
9 金	軟飯(かゆ) 煮魚 野菜の煮びたし 卵の花煮 みそ汁 米 ギンダラ 小松菜 もやし おから 人参 葱 椎茸 味噌 玉葱 じゃが芋	くだもの	パングラタン 食ぱん 粉ミルク 粉チーズ 玉葱
10 土	クリームリゾット 粉ふき芋 米 粉ミルク ピーマン ナス 玉葱 人参 じゃが芋	くだもの	しらす入り野菜うどん しらす 人参 葱 椎茸 うどん
12 月	軟飯(かゆ) レバーペースト 野菜の軟らか煮 カブの含め煮 野菜スープ 米 豚レバー 人参 きゅうり もやし カブ 玉葱 じゃが芋	くだもの	夕焼けおじや 米 人参 葱
13 火	軟飯(かゆ) 魚入り炒り豆腐 野菜の煮びたし 人参煮 もずくのすまし汁 米 ムキガレイ 豆腐 小松菜 もやし 人参 もずく えのき 葱	くだもの	チーズ入りフィッシュポテト 粉チーズ じゃが芋 ムキガレイ
14 水	軟飯(かゆ) 豆腐入りハンバーグ 茹でブロッコリー ひじき煮 みそ汁 米 豆腐 鶏ひき 玉葱 人参 ブロッコリー ひじき 椎茸 味噌 わかめ 玉葱	くだもの	ツナと野菜のおじや 米 ツナ 人参 椎茸
15 木	食ぱん(ぱんがゆ) ささみの和風煮 さつま芋の甘煮 人参ともやしの軟らか煮 野菜スープ 食ぱん ささみ さつま芋 人参 もやし 葱 ニラ 椎茸	くだもの	味噌がゆ 味噌 米 人参 椎茸 葱
16 金	軟飯(かゆ) 煮魚 ほうれん草ともやしの軟らか煮 ナスの含め煮 みそ汁 米 ギンダラ ほうれん草 もやし ナス 味噌 葱 人参 大根 椎茸 里芋	くだもの	南瓜団子 南瓜 片栗粉 油
17 土	わかめ入り味噌がゆ ポテト煮 わかめ 米 味噌 玉葱 人参 椎茸 葱 じゃが芋	くだもの	しらす入り青菜うどん うどん しらす 小松菜 葱 人参
19 月	軟飯(かゆ) 野菜入り納豆のおろし煮 小松菜と白菜の軟らか煮 里芋煮 みそ汁 米 オクラ ニラ ひき割り納豆 カブ 小松菜 白菜 里芋 味噌 人参 大根 葱	くだもの	さつま芋入りクリームヌードル うどん さつま芋 玉葱 人参 粉ミルク
20 火	軟飯(かゆ) 味噌煮 茹でブロッコリー 人参煮 みそ汁 米 ギンダラ 味噌 ブロッコリー 人参 味噌 大根 しめじ 葱	くだもの	ポテトグラタン風 じゃが芋 玉葱 粉ミルク
21 水	食ぱん(ぱんがゆ) ささみの和風煮 野菜の軟らか煮 茹でブロッコリー 南瓜スープ 食ぱん ささみ キャベツ 人参 大根 ブロッコリー 南瓜 玉葱 粉ミルク	くだもの	しらす入り青菜おじや 米 しらす 小松菜 葱 人参
22 木	軟飯(かゆ) レバーペースト 野菜の煮びたし カブの含め煮 みそ汁 米 豚レバー 小松菜 もやし カブ 味噌 人参 しめじ 葱 大根 里芋	くだもの	コーンリゾット クリームコン 米 玉葱 人参
23 金	トマトヌードル 豚そぼろ煮 スティック野菜の軟らか煮 野菜スープ うどん ケチャップ 玉葱 人参 大根 きゅうり 白菜 青梗菜 葱 椎茸 ニラ	くだもの	スウィートポテト さつま芋 粉ミルク
24 土	けんちんおじや 南瓜煮 米 人参 白菜 葱 大根 里芋 南瓜	くだもの	しらすわかめうどん うどん わかめ 人参 葱 椎茸
26 月	軟飯(かゆ) 豆腐入り肉団子 野菜の軟らか煮 粉ふき芋 きのこスープ 米 豆腐 鶏ひき肉 もやし 人参 きゅうり じゃが芋 玉葱 人参 椎茸 しめじ マッシュルーム エリンギ 舞茸	くだもの	味噌煮込みうどん うどん 味噌 人参 葱 椎茸
27 火	食ぱん(ぱんがゆ) 豚ひきと玉葱の軟らか煮 茹でブロッコリー 南瓜煮 野菜スープ 食ぱん 豚ひき 玉葱 ブロッコリー 南瓜 人参 もやし ニラ 椎茸	くだもの	しらす入り夕焼けおじや 米 人参 しらす 葱
28 水	軟飯(かゆ) 豚ひきのすき焼き煮 雌株と野菜の軟らか煮 ポテト煮 みそ汁 米 豚ひき 葱 雌株 キャベツ きゅうり 人参 じゃが芋 大根 豆腐	くだもの	青菜うどん うどん 小松菜 葱 人参
29 木	軟飯(かゆ) ささみの葱煮 野菜の煮びたし 人参と椎茸の軟らか煮 みそ汁 米 ささみ 葱 小松菜 もやし 人参 椎茸 味噌 大根 椎茸 さつま芋	くだもの	フィッシュポテト じゃが芋 ムキガレイ
30 金	軟飯(かゆ) 焼魚 青梗菜の軟らか煮 さつま芋の煮物 みそ汁 米 ムキガレイ 青梗菜 人参 さつま芋 味噌 玉葱 大根 えのき	くだもの	南瓜ケーキ 南瓜 小麦粉 BP 粉ミルク
31 土	軟らか焼きうどん 粉ふき芋 うどん キャベツ 人参 もやし ピーマン 椎茸 じゃが芋	くだもの	わかめおじや 米 わかめ 人参 椎茸 葱

昼食・おやつの上段は本日のメニュー、下段は主な食品名です。  
 材料は都合により献立を変更する場合があります。ご了承下さい。  
 午前のおやつのかだものは柿・りんご・梨を使用しています