

2021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 金	軟飯(かゆ) 豚そぼろ 野菜の軟らか煮 カブの含め煮 野菜スープ 米 豚そぼろ もやし 人参 きゅうり カブ 玉葱 じゃが芋	くだもの	味噌煮込みうどん うどん 味噌 人参 もやし 葱
2 土	わかめおじや 茹でブロッコリー 米 わかめ 玉葱 じゃが芋 人参 ブロッコリー	くだもの	コーンヌードル うどん クリームコーン 粉ミルク 玉葱 人参
4 月	軟飯(かゆ) 焼魚 雌株と野菜の軟らか煮 さつま芋煮 みそ汁 米 ムキガレイ 雌株 きゅうり キャベツ 人参 さつま芋 味噌 大根 椎茸 葱	くだもの	さつま芋入りクリームリゾット 米 人参 玉葱 さつま芋 粉ミルク
5 火	軟飯(かゆ) 豆腐入り肉団子 ほうれん草ともやしの煮びたし 南瓜煮 みそ汁 米 絹豆腐 鶏ひき肉 ほうれん草 もやし 南瓜 味噌 人参 大根 しめじ 葱	くだもの	じゃが芋もち じゃが芋 片栗粉 油
6 水	食ぱん(ぱんがゆ) 豚レバーペースト 野菜の軟らか煮 茹でブロッコリー 南瓜スープ 食ぱん 豚レバー キャベツ 人参 大根 ブロッコリー 玉葱 南瓜 粉ミルク	くだもの	青菜おじや 米 小松菜 葱 人参
7 木	軟飯(かゆ) 煮魚 野菜の煮びたし 人参と椎茸の軟らか煮 すまし汁 米 ギンダラ 小松菜 もやし 人参 椎茸 玉葱 大根 葱 じゃが芋	くだもの	野菜うどん うどん 人参 椎茸 葱
8 金	軟飯(かゆ) ささみの和風煮 キャベツの軟らか炒め煮 ポテト煮 みそ汁 米 ささみ キャベツ 人参 もやし じゃが芋 味噌 わかめ 玉葱	くだもの	さつま芋団子 さつま芋 片栗粉 油
9 土	軟らか焼きうどん 粉ふき芋 うどん キャベツ ピーマン 人参 もやし 椎茸 じゃが芋	くだもの	しらす入り味噌がゆ 米 しらす 味噌 人参 椎茸 葱
11 月	軟飯(かゆ) 納豆のおろし煮 野菜の煮びたし ナスの含め煮 みそ汁 米 ひき割り納豆 カブ しらす 小松菜 もやし ナス 味噌 大根 人参 葱 じゃが芋	くだもの	夕焼けうどん うどん 人参 葱
12 火	魚入りクリームヌードル 茹でブロッコリー 野菜の軟らか煮 カブの含め煮 うどん ムキガレイ 人参 マッシュルーム 玉葱 しめじ キャベツ きゅうり 大根 カブ	くだもの	ツナと野菜のおやき ツナ 米 人参 片栗粉 油
13 水	軟飯(かゆ) 豚ひきと玉葱の軟らか煮 キャベツの軟らか煮 ポテト煮 みそ汁 米 豚ひき 玉葱 キャベツ きゅうり 人参 じゃが芋 味噌 えのき 大根	くだもの	チーズリゾット 米 粉チーズ 玉葱 人参 じゃが芋 粉ミルク
14 木	食ぱん(ぱんがゆ) ささみの和風煮 茹でブロッコリー 南瓜煮 野菜スープ 食ぱん ささみ ブロッコリー 南瓜 人参 もやし 椎茸 ニラ 葱	くだもの	味噌がゆ 米 味噌 人参 椎茸 葱
15 金	軟飯(かゆ) 味噌そぼろ 野菜の煮びたし スティック人参 すまし汁 米 味噌 豚ひき 小松菜 もやし 人参 大根 葱 絹豆腐	くだもの	クリームヌードル うどん 粉ミルク 玉葱 人参 芋
16 土	けんちんおじや 南瓜煮 米 大根 人参 里芋 葱 白菜 南瓜	くだもの	わかめうどん うどん わかめ 人参 葱 白菜
18 月	軟飯(かゆ) ささみの和風煮 きのこと野菜の軟らか煮 茹でブロッコリー 野菜スープ 米 ささみ キャベツ 人参 きゅうり しめじ 椎茸 えのき 舞茸 マッシュルーム ブロッコリー 玉葱 じゃが芋	くだもの	しらす入り夕焼けうどん うどん しらす 人参 葱
19 火	軟飯(かゆ) 豆腐入り肉団子 野菜の煮びたし ひじき煮 みそ汁 米 絹豆腐 鶏ひき肉 小松菜 もやし ひじき 人参 椎茸 味噌 わかめ 大根 じゃが芋	くだもの	フィッシュポテト じゃが芋 ムキガレイ
20 水	軟飯(かゆ) 焼魚 ほうれん草の軟らか炒め煮 茹でブロッコリー すまし汁 米 ムキガレイ ほうれん草 人参 もやし ブロッコリー 大根 葱 里芋 椎茸	くだもの	しらす入り味噌煮込みうどん しらす 味噌 うどん 人参 葱 椎茸
21 木	具沢山おじや 豚そぼろ煮 南瓜煮 カブの含め煮 米 ほうれん草 人参 もやし 葱 えのき 豚ひき肉 南瓜 カブ	くだもの	さつま芋ケーキ さつま芋 小麦粉 油 粉ミルク BP
22 金	食ぱん(ぱんがゆ) 豚ひきと玉葱の軟らか煮 粉ふき芋 茹でブロッコリー 野菜スープ 食ぱん 豚ひき 玉葱 じゃが芋 茹でブロッコリー 人参 ニラ 椎茸 葱	くだもの	しらす入り野菜おじや 米 人参 葱 椎茸 しらす
23 土	しらす入りわかめおじや もやしの煮びたし 米 しらす わかめ 玉葱 じゃが芋 もやし 人参 きゅうり	くだもの	南瓜団子 南瓜 片栗粉 油
25 月	軟飯(かゆ) 納豆のおろし煮 小松菜と白菜の煮びたし 里芋煮 みそ汁 米 ひき割り納豆 カブ しらす 小松菜 白菜 里芋 味噌 大根 人参 葱	くだもの	夕焼けおじや 米 人参 葱
26 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 絹豆腐 小松菜 もやし 人参 もずく えのき 葱	くだもの	コーンリゾット 米 粉ミルク 玉葱 人参 クリームコーン
27 水	軟飯(かゆ) 豆腐入り肉団子 ふかし芋 もやしときゅうりの軟らか煮 みそ汁 米 絹豆腐 鶏ひき さつま芋 もやし きゅうり 人参 味噌 キャベツ 玉葱 大根	くだもの	しらす入り青菜うどん うどん しらす 人参 葱 小松菜
28 木	軟飯(かゆ) 蒸魚 もやしと人参の軟らか煮 南瓜煮 みそ汁 米 ムキガレイ もやし 人参 南瓜 味噌 絹豆腐 葱 大根 白菜 ニラ	くだもの	人参ケーキ 人参 小麦粉 油 粉ミルク BP
29 金	軟飯(かゆ) ささみの和風煮 人参と椎茸の軟らか煮 茹でブロッコリー みそ汁 米 ささみ 人参 椎茸 ブロッコリー 味噌 大根 葱 しめじ 里芋	くだもの	チーズ入りフィッシュポテト じゃが芋 ムキガレイ 粉チーズ
30 土	コーンヌードル 粉ふき芋 うどん 粉ミルク 玉葱 人参 クリームコーン じゃが芋	くだもの	ツナと野菜のおじや ツナ 人参 玉葱 じゃが芋 米

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。
午前のおやつのはくだものは柿・梨・オレンジ・りんごを使用しています