

2022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 土	味噌がゆ 南瓜煮 米 味噌 玉葱 葱 わかめ 人参 南瓜	くだもの	夕焼けうどん うどん 人参 葱
3 月	軟飯(かゆ) 納豆のおろし煮 野菜の煮びたし 里芋煮 みそ汁 米 ひき割り納豆 カブ しらす 小松菜 もやし 里芋 味噌 大根 人参 葱	くだもの	フィッシュポテト じゃが芋 ムキガレイ
4 火	軟飯(かゆ) ささみの和風煮 もやしときゅうりの煮びたし ポテト煮 みそ汁 米 ささみ もやし きゅうり じゃが芋 味噌 わかめ 玉葱	くだもの	コーンヌードル うどん 粉ミルク 玉葱 人参 クリームコーン
5 水	軟飯(かゆ) 魚の味噌煮 野菜の煮びたし 南瓜煮 みそ汁 米 ギンダラ 味噌 小松菜 もやし 南瓜 味噌 大根 人参 椎茸 葱 しめじ 里芋	くだもの	野菜おじや 米 人参 椎茸 葱
6 木	軟飯(かゆ) 豚ひきと玉葱の軟らか煮 野菜の煮びたし カブの含め煮 みそ汁 米 豚ひき 玉葱 えのき 小松菜 もやし カブ 味噌 大根 人参 葱 豆腐 ニラ 白菜	くだもの	フルーツきんとん さつま芋 りんご
7 金	食ぱん(ぱんがゆ) 豆腐入り肉団子 さつま芋の甘煮 茹でブロッコリー 野菜スープ 食ぱん 豆腐 鶏ひき さつま芋 ブロッコリー 人参 葱 もやし ニラ 椎茸 しめじ	くだもの	しらす入り野菜おじや 米 しらす 人参 葱 椎茸
8 土	わかめおじや スティックきゅうり 米 わかめ 玉葱 人参 じゃが芋 きゅうり	くだもの	南瓜団子 南瓜 片栗粉 油
10 月	スポーツの日		
11 火	軟飯(かゆ) 豚ひきのそぼろ煮 きのこの軟らか煮 茹でブロッコリー 野菜スープ 米 豚ひき 椎茸 舞茸 しめじ えのき マッシュルーム キャベツ きゅうり ブロッコリー 人参 玉葱 じゃが芋	くだもの	ツナと野菜のおやき ツナ 玉葱 人参 片栗粉 油 米
12 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 かぼちゃスープ 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	夕焼けおじや 米 人参 葱
13 木	軟飯(かゆ) 焼魚 ほうれん草ともやしの軟らか煮 ひじき煮 みそ汁 米 ムキガレイ ほうれん草 もやし ひじき 人参 椎茸 味噌 大根 人参 しめじ 葱	くだもの	わかめうどん うどん わかめ 人参 葱 椎茸
14 金	軟飯(かゆ) ささみの和風煮 野菜の軟らか煮 ポテト煮 みそ汁 米 ささみ キャベツ 人参 もやし パプリカ ピーマン 椎茸 じゃが芋 味噌 わかめ 玉葱	くだもの	チーズ入りフィッシュポテト 粉チーズ ムキガレイ じゃが芋
15 土	けんちんおじや 南瓜煮 米 人参 大根 葱 里芋 白菜 南瓜	くだもの	さつま芋入りクリームヌードル うどん 粉ミルク 玉葱 人参 さつま芋
17 月	軟飯(かゆ) 野菜入り納豆のおろし煮 ポテト煮 野菜の煮びたし みそ汁 米 オクラ ニラ カブ ひき割り納豆 じゃが芋 小松菜 もやし 味噌 大根 人参 葱	くだもの	しらす入り野菜うどん しらす うどん 人参 葱 大根
18 火	食ぱん(ぱんがゆ) ささみの和風煮 人参ともやしの軟らか煮 さつま芋の甘煮 野菜スープ 食ぱん ささみ 人参 もやし さつま芋 もやし 椎茸 葱 ニラ	くだもの	ツナと野菜のおじや ツナ 人参 葱 米
19 水	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	スウィートポテト さつま芋 粉ミルク
20 木	軟飯(かゆ) 豆腐入り肉団子 茹でブロッコリー カブの含め煮 みそ汁 米 豆腐 鶏ひき肉 ブロッコリー カブ 味噌 人参 大根 葱 椎茸 もやし さつま芋	くだもの	夕焼けおやき 米 片栗粉 人参 油
21 金	軟飯(かゆ) 焼魚 青梗菜の軟らか煮 南瓜煮 みそ汁 米 ムキガレイ 青梗菜 人参 南瓜 味噌 玉葱 大根	くだもの	クリームヌードル うどん 粉ミルク 人参 玉葱 じゃが芋
22 土	トマトヌードル 粉ふき芋 カットトマト うどん マッシュルーム 人参 じゃが芋	くだもの	わかめおじや 米 わかめ 人参 葱 椎茸
24 月	軟飯(かゆ) ささみの和風煮 カブの含め煮 野菜の軟らか煮 野菜スープ 米 ささみ カブ 人参 もやし きゅうり 玉葱 椎茸 しめじ 舞茸 マッシュルーム エリンギ	くだもの	青菜うどん うどん 小松菜 葱 人参
25 火	軟飯(かゆ) 焼魚 野菜の煮びたし 人参と椎茸の軟らか煮 みそ汁 米 ムキガレイ 小松菜 もやし 人参 椎茸 味噌 わかめ 玉葱	くだもの	チーズリゾット 米 粉ミルク 粉チーズ 人参 玉葱 じゃが芋
26 水	軟飯(かゆ) 豚レバーペースト 雌株と野菜の軟らか煮 すまし汁 米 豚レバー 雌株 キャベツ 人参 きゅうり 人参 大根 葱 さといも	くだもの	ごはん野菜のおやき 米 人参 葱 片栗粉 油
27 木	軟飯(かゆ) ささみの葱煮 ほうれん草の軟らか煮 ポテト煮 すまし汁 米 ささみ 葱 ほうれん草 人参 もやし じゃが芋 豆腐 大根 人参	くだもの	味噌がゆ 米 味噌 人参 葱 大根
28 金	軟飯(かゆ) 豚ひきのそぼろ煮 南瓜煮 野菜の軟らか煮 わかめスープ 米 豚ひき 南瓜 ほうれん草 人参 もやし わかめ 葱 えのき	くだもの	しらす入り夕焼けうどん しらす 人参 葱 うどん
29 土	野菜おじや 茹でブロッコリー 米 玉葱 人参 じゃが芋 大根 ブロッコリー	くだもの	しらす入り煮込みうどん うどん しらす 人参 大根
31 月	軟飯(かゆ) 納豆のおろし煮 小松菜と白菜の煮びたし ポテト煮 みそ汁 米 カブ ひき割り納豆 しらす 小松菜 白菜 じゃが芋 味噌 葱 人参 玉葱 大根	くだもの	南瓜ケーキ 南瓜 小麦粉 BP 粉ミルク 油

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。
 午前のおやつのは柿・オレンジ・りんごを使用しています