

令和3年度

10月離乳食献立



★ 20日 お弁当の日 ★

主 食	10倍粥	5倍粥	軟飯	ごはん	おやつ
	60g	80g	90g	60g	
1 金	キャベツの煮物 玉ねぎとふの煮物 すまし汁	キャベツの煮物 玉ねぎと牛肉の煮物 人参スープ		ハヤシライス 人参スープ もやしとハムのごま和え パイン缶	牛乳 おせんべい
2 土	★運動会★				
4 月	豆腐の煮物 ほうれん草の煮物 すまし汁	豆腐の煮物 ほうれん草と鶏肉の煮物 すまし汁		ごはん スパゲッティ コールスローサラダ 豆腐の中華風スープ ウインナー	★手作りおやつ★ 牛乳 さつまいも蒸しパン
5 火	さつまいも煮物 キャベツの煮物 すまし汁	さつまいも煮物 納豆とキャベツの煮物 すまし汁		ごはん さつまいもとちくわの天ぷら 納豆和え もやしとわかめのスープ	★手作りおやつ★ フルーチェ
6 水	かぼちゃの煮物 キャベツとふの煮物 うどん	かぼちゃの煮物 キャベツとふの煮物 うどん		ごはん きつねうどん ツナサラダ ひじきの五目煮 チーズ	牛乳 ビスケット
7 木	さつまいも煮物 ブロッコリーの煮物 すまし汁	さつまいも煮物 ブロッコリーの煮物 すまし汁		ごはん おからハンバーグ さつまいもサラダ わかめの吸物	★手作りおやつ★ ゼリー
8 金	じゃがいもの煮物 玉ねぎとふの煮物 人参スープ	じゃがいもの煮物 玉ねぎと牛肉の煮物 人参スープ		カレーライス 人参スープ しめじのごま和え パイン缶	牛乳 おせんべい
9 土	豆腐の煮物 ブロッコリーの煮物 すまし汁	豆腐の煮物 ブロッコリーの煮物 すまし汁		チャーハン 野菜炒め 豆腐の吸物	牛乳 クラッカー
11 月	さつまいも煮物 ほうれん草の煮物 すまし汁	さつまいも煮物 ほうれん草と鶏肉の煮物 すまし汁		チキンライス さつまいものみそ汁 ほうれん草のごま和え ミートボール	★手作りおやつ★ 牛乳 ビーフン
12 火	豆腐の煮物 ほうれん草の煮物 すまし汁	豆腐の煮物 ほうれん草と鶏肉の煮物 すまし汁		親子丼 豆腐とわかめのみそ汁 切り干し大根の中華風サラダ	牛乳 蒸し芋
13 水	ほうれん草の煮物 キャベツの煮物 うどん	小芋と牛肉の煮物 ほうれん草の煮物 うどん		鮭の混ぜご飯 肉うどん 小芋の煮物 じゃこの酢の物	牛乳 ビスケット
14 木	小松菜の煮物 玉ねぎの煮物 すまし汁	小松菜の煮物 白身魚の煮物 すまし汁		ごはん 鱈フライ マカロニサラダ 小松菜のみそ汁	★手作りおやつ★ 牛乳 ビザトースト
15 金	キャベツの煮物 玉ねぎとふの煮物 すまし汁	キャベツの煮物 玉ねぎと牛肉の煮物 人参スープ		ハヤシライス 人参スープ もやしとハムのごま和え パイン缶	牛乳 おせんべい
16 土	ブロッコリーの煮物 さつまいも煮物 すまし汁	高野豆腐の煮物 さつまいも煮物 すまし汁		ごはん 高野豆腐の卵とじ 野菜の酢の物 みそ汁	牛乳 クラッカー
18 月	豆腐の煮物 ほうれん草の煮物 すまし汁	豆腐の煮物 ほうれん草と鶏肉の煮物 すまし汁		ごはん スパゲッティ コールスローサラダ 豆腐の中華風スープ ウインナー	★手作りおやつ★ 牛乳 さつまいも蒸しパン
19 火	さつまいも煮物 キャベツの煮物 すまし汁	さつまいも煮物 納豆とキャベツの煮物 すまし汁		ごはん さつまいもとちくわの天ぷら 納豆和え もやしとわかめのスープ	★手作りおやつ★ フルーチェ
20 水	★お弁当の日★				
21 木	さつまいも煮物 ブロッコリーの煮物 すまし汁	さつまいも煮物 ブロッコリーの煮物 すまし汁		ごはん おからハンバーグ さつまいもサラダ わかめの吸物	★手作りおやつ★ ゼリー
22 金	じゃがいもの煮物 玉ねぎとふの煮物 人参スープ	じゃがいもの煮物 玉ねぎと牛肉の煮物 人参スープ		カレーライス 人参スープ しめじのごま和え パイン缶	牛乳 おせんべい
23 土	豆腐の煮物 ブロッコリーの煮物 すまし汁	豆腐の煮物 ブロッコリーの煮物 すまし汁		チャーハン 野菜炒め 豆腐の吸物	牛乳 クラッカー
25 月	さつまいも煮物 ほうれん草の煮物 すまし汁	さつまいも煮物 ほうれん草と鶏肉の煮物 すまし汁		チキンライス さつまいものみそ汁 ほうれん草のごま和え ミートボール	★手作りおやつ★ 牛乳 ビーフン
26 火	豆腐の煮物 ほうれん草の煮物 すまし汁	豆腐の煮物 ほうれん草と鶏肉の煮物 すまし汁		親子丼 豆腐とわかめのみそ汁 切り干し大根の中華風サラダ	牛乳 蒸し芋
27 水	ほうれん草の煮物 キャベツの煮物 うどん	小芋と牛肉の煮物 ほうれん草の煮物 うどん		鮭の混ぜご飯 肉うどん 小芋の煮物 じゃこの酢の物	牛乳 ビスケット
28 木	小松菜の煮物 玉ねぎの煮物 すまし汁	小松菜の煮物 白身魚の煮物 すまし汁		ごはん 鱈フライ マカロニサラダ 小松菜のみそ汁	★手作りおやつ★ 牛乳 ビザトースト
29 金	豆腐の煮物 キャベツの煮物 すまし汁	豆腐の煮物 キャベツの煮物 すまし汁		ちらし寿司 野菜のごま和え 豆腐のみそ汁	★手作りおやつ★ 牛乳 パースデーケーキ
30 土	ブロッコリーの煮物 さつまいも煮物 すまし汁	高野豆腐の煮物 さつまいも煮物 すまし汁		ごはん 高野豆腐の卵とじ 野菜の酢の物 みそ汁	牛乳 クラッカー

10時おやつ: ごはん食ヤクルト/離乳食豆乳

※仕入れ等の都合により献立が多少異なる場合がございますが、ご了承ください。

月齢はあくまでも目安で、調理形態・分量・献立内容は、一人一人の発達に応じて出しています。

アレルギーのある子には、代替食・除去食を出しています。

おやつは、月齢一人一人、離乳食の進み具合で出しています。

