

10月 離乳食献立表

0歳児 さくら組

|    |   | 中期 (7～8カ月)               |                                     | 後期 (9～11カ月)                        |                                                                     |               |                                                    | 完了期 (12～18カ月)                                                                  |                     |
|----|---|--------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 日  | 曜 | 献立メニュー                   | 主な食材                                | 献立メニュー                             | 主な食材                                                                | おやつ           | 献立メニュー                                             | 主な食材                                                                           | おやつ                 |
| 1  | 水 | 粥 具沢山野菜スープ<br>人参と胡瓜煮     | 鶏肉 じゃがいも 人参 玉葱<br>ブロッコリー / 人参 胡瓜    | 具たくさん野菜スープ 鶏団子<br>マカロニサラダ オレンジ     | 鶏肉 じゃがいも 人参 玉葱 ブロッコリー / 鶏ミンチ<br>/ マカロニ 胡瓜 人参 / オレンジ                 | りんごの<br>ガレット  | ホワイトシチュー<br>オーロラソース和え<br>チキンナゲット オレンジ              | 鶏肉 じゃがいも 玉葱 人参 しめじ ブロッコリー / マカロニ 胡瓜<br>人参 / チキンナゲット / オレンジ                     | 牛乳<br>りんごの<br>ガレット  |
| 2  | 木 | 粥 白身魚あんかけ<br>すまし汁        | 白身魚 玉葱 人参 /<br>/ 豆腐 玉葱 人参 ほうれん草     | 白身魚のあんかけ すまし汁<br>ブロッコリーの和え物 パナナ    | 白身魚 玉葱 人参 / ブロッコリー<br>/ 豆腐 玉葱 人参 ほうれん草 / パナナ                        | 乳児ビスケット       | 鮭のちゃんちゃん焼き すまし汁<br>ブロッコリーごま和え パナナ                  | 鮭 キャベツ 玉葱 人参 しめじ / バター みそ / ブロッコリー コーン<br>すりごま / 豆腐 玉葱 人参 ほうれん草 / パナナ          | 牛乳<br>お菓子           |
| 3  | 金 | 粥 野菜のそぼろ煮<br>すまし汁        | 玉葱 鶏ミンチ /<br>/ 大根 人参 豆腐             | 野菜のそぼろ煮 キャベツサラダ<br>豆乳みそ汁 オレンジ      | 玉葱 鶏ミンチ しめじ / キャベツ 胡瓜 人参<br>/ 大根 人参 豆腐 豆乳 みそ / オレンジ                 | 乳児ウェハース       | きのこ入り豚肉の生姜炒め<br>ハムサラダ 豆乳みそ汁 オレンジ                   | 豚肉 玉葱 生姜 しめじ えのき / ハム キャベツ 胡瓜 人参<br>/ 大根 人参 揚げ 豆腐 豆乳 葱 みそ / オレンジ               | 牛乳<br>パン<br>チーズ     |
| 4  | 土 | パン粥 果物                   |                                     | パン 果物                              |                                                                     |               | サンドイッチ 牛乳 果物                                       |                                                                                |                     |
| 6  | 月 | 粥 うどん煮込み<br>じゃがいも煮込み     | 鶏肉 玉葱 人参 うどん<br>/ じゃがいも             | うどん煮込み 粉ふき芋<br>ひじきの五目煮 パナナ         | 鶏肉 玉葱 人参 葱 うどん / じゃがいも<br>/ ひじき 人参 揚げ いんげん / パナナ                    | スイートポテト       | 月見うどん カレーポテト<br>ひじきの五目煮 パナナ                        | 鶏肉 玉葱 人参 揚げ 葱 うどん 卵 / じゃがいも カレー粉<br>上新粉 油 / ひじき 人参 揚げ れんこん いんげん / パナナ          | 牛乳<br>スイートポテト       |
| 7  | 火 | 粥 豆腐のスープ<br>かぼちゃ煮        | / 豆腐 人参<br>/ かぼちゃ                   | 春雨煮込み 豆腐のスープ<br>かぼちゃ煮 オレンジ         | 鶏ミンチ 玉葱 人参 春雨 / 豆腐 わかめ えのき<br>/ かぼちゃ / オレンジ                         | チーズサレ         | 麻婆春雨 中華スープ<br>大学かぼちゃ オレンジ                          | 豚ミンチ 玉葱 人参 椎茸 卵 春雨 ケチャップ みそ にんにく 生姜<br>/ 豆腐 わかめ えのき 葱 中華だし / かぼちゃ ごま / オレンジ    | 牛乳<br>チーズサレ         |
| 8  | 水 | 粥 大根のそぼろ煮<br>すまし汁 パナナ    | 大根 鶏ミンチ 人参<br>/ 豆腐 白菜 / パナナ         | 大根のそぼろ煮 胡瓜和え<br>みそ汁 パナナ            | 大根 鶏ミンチ 人参 / 胡瓜 わかめ<br>/ 豆腐 白菜 揚げ みそ / パナナ                          | 乳児せんべい        | おでん 胡瓜の酢の物<br>みそ汁 パナナ                              | 大根 卵 ちくわ 平天 こんにゃく 人参 / 胡瓜 わかめ かまぼこ<br>/ 豆腐 白菜 揚げ みそ / パナナ                      | 牛乳<br>カラフルゼリー       |
| 9  | 木 | 粥 白身魚煮<br>すまし汁 オレンジ      | 白身魚 / 大根 人参 豆腐 鶏肉                   | 白身魚煮<br>卵の花煮<br>五目汁 オレンジ           | 白身魚 / おから 人参 揚げ ごぼう 葱 / 大根<br>人参 里芋 豆腐 鶏肉 葱 みそ / オレンジ               | 乳児ビスケット       | 白身魚のねぎみそ焼き<br>卵の花煮<br>五目汁 オレンジ                     | 白身魚 葱 みそ / おから 人参 揚げ ごぼう<br>こんにゃく 葱 / 大根 人参 里芋 豆腐 鶏肉 葱 みそ / オレンジ               | 牛乳<br>お菓子           |
| 10 | 金 | 粥 白身魚あんかけ<br>さつま芋の煮物     | 白身魚 玉葱 人参 / さつまいも<br>ピーマン           | 白身魚あんかけ さつま芋の煮物<br>もやしのスープ<br>オレンジ | 白身魚 玉葱 人参 / さつまいも ピーマン<br>/ もやし 人参 葱 豆腐 / オレンジ                      | きなこクッキー       | 干草焼き さつま芋のきんぴら<br>もやしのスープ<br>オレンジ                  | 鶏ミンチ 玉葱 人参 椎茸 卵 葱 / さつまいも ピーマン ごま<br>/ もやし 人参 葱 豆腐 鶏ガラ / オレンジ                  | 牛乳<br>きなこクッキー       |
| 11 | 土 | パン粥 果物                   |                                     | パン 果物                              |                                                                     |               | サンドイッチ 牛乳 果物                                       |                                                                                |                     |
| 14 | 火 | 粥 豆腐あんかけ<br>白菜スープ        | 豆腐 小松菜 / 白菜 玉葱                      | すき焼き風煮 みそ汁<br>切干のごまドレサラダ オレンジ      | 鶏ミンチ 玉葱 焼き豆腐 白菜 葱 / 切干 人参 胡瓜<br>ごまドレッシング / 小松菜 豆腐 揚げ みそ<br>/ オレンジ   | あべかわ<br>マカロニ  | すき焼き風煮 みそ汁<br>切干のごまドレサラダ オレンジ                      | 豚肉 玉葱 焼き豆腐 白菜 葱 ごぼう / 切干 人参 胡瓜<br>ごまドレッシング / 小松菜 豆腐 揚げ みそ / オレンジ               | 牛乳<br>あべかわ<br>マカロニ  |
| 15 | 水 | 粥 南瓜のそぼろ煮<br>白菜煮浸し       | 南瓜 鶏ミンチ / 白菜 人参                     | 南瓜のそぼろ煮 土佐酢和え<br>豆腐のスープ オレンジ       | 南瓜 鶏ミンチ 玉葱 人参 / 白菜 人参<br>胡瓜 糸けすり / 豆腐 人参 / オレンジ                     | 鶏ごぼう粥         | 南瓜グラタン 土佐酢和え<br>豆腐のスープ オレンジ                        | 南瓜 豚ミンチ 玉葱 人参 ほうれん草 小麦粉 パン粉 牛乳<br>バター 粉チーズ / 白菜 人参 胡瓜 糸けすり / 豆腐 人参 卵<br>/ オレンジ | 鶏ごぼう<br>おにぎり        |
| 16 | 木 | 粥 鶏肉と玉葱の煮物<br>すまし汁       | 鶏肉 玉葱 / 南瓜 人参                       | 鶏肉のケチャップ煮<br>キャベツの和え物<br>みそ汁 オレンジ  | 鶏肉 片栗粉 ケチャップ 玉葱 / キャベツ<br>ブロッコリー 人参 / 南瓜 人参 揚げ みそ / オレンジ            | ヨーグルト<br>パナナ  | 鶏肉とレバーのケチャップソース<br>キャベツのごま和え<br>みそ汁 オレンジ           | 鶏肉 レバー 片栗粉 ケチャップ 玉葱 生姜 / キャベツ<br>ブロッコリー すりごま 人参 / 南瓜 人参 揚げ みそ / オレンジ           | ヨーグルト<br>パナナ        |
| 17 | 金 | 粥 キャベツスープ<br>ブロッコリーそぼろ煮  | キャベツ 玉葱 人参<br>/ 鶏ミンチ ブロッコリー         | キャベツ煮込み 肉団子<br>グリーンサラダ パナナ         | 人参 玉葱 キャベツ パン粉 / 鶏ミンチ<br>/ ブロッコリー 胡瓜 / パナナ                          | 乳児ビスケット       | イタリアンスープ<br>ちくわのカレー焼き<br>グリーンサラダ パナナ               | ベーコン 人参 玉葱 キャベツ パン粉 マカロニ 卵 粉チーズ<br>コンソメ / ちくわ カレー粉 / ブロッコリー 胡瓜 コーン / パナナ       | 牛乳<br>お菓子           |
| 18 | 土 | パン粥 果物                   |                                     | パン 果物                              |                                                                     |               | サンドイッチ 牛乳 果物                                       |                                                                                |                     |
| 20 | 月 | 粥 豆腐あんかけ<br>キャベツスープ      | 豆腐 人参 玉葱 / キャベツ<br>人参               | 豆腐ハンバーグ しらす和え<br>みそ汁 パナナ           | 鶏ミンチ 玉葱 人参 みそ 葱 豆腐 / キャベツ しらす<br>ほうれん草糸けすり / 大根 厚揚げ わかめ みそ / パナナ    | チーズスコーン       | 豆腐ハンバーグ しらす和え<br>みそ汁 パナナ                           | 鶏ミンチ 玉葱 人参 みそ 葱 豆腐 / キャベツ しらす ほうれん草<br>糸けすり / 大根 厚揚げ わかめ みそ / パナナ              | 牛乳<br>チーズスコーン       |
| 21 | 火 | 粥 玉葱のそぼろ煮<br>すまし汁        | 鶏ミンチ 玉葱 人参<br>/ ほうれん草 人参            | 玉葱のそぼろ煮 信田和え<br>すまし汁 オレンジ          | 鶏ミンチ 玉葱 人参 / ほうれん草 もやし 人参 揚げ<br>/ 豆腐 人参 しいたけ 葱 / オレンジ               | さつまいも<br>ようかん | 豚肉のボン酢マヨ炒め 信田和え<br>すまし汁 オレンジ                       | 豚肉 玉葱 人参 ボン酢 マヨネーズ / ほうれん草 もやし 人参 揚げ<br>/ 豆腐 人参 しいたけ 葱 / オレンジ                  | 牛乳<br>さつまいも<br>ようかん |
| 22 | 水 | 粥 白身魚煮<br>キャベツ煮込み        | 白身魚 / キャベツ 人参                       | 白身魚 納豆和え<br>みそ汁 パナナ                | 白身魚 / 小松菜 人参<br>キャベツ 納豆 / 豆腐 葱 みそ / パナナ                             | 食パン           | 白身フライ 納豆和え<br>みそ汁 パナナ                              | 白身魚 パン粉 小麦粉 とんかつソース / 小松菜 人参<br>キャベツ 納豆 / 豆腐 なめこ 葱 みそ / パナナ                    | 牛乳<br>メロントースト       |
| 23 | 木 | 粥 じゃがいもそぼろ煮<br>すまし汁      | じゃがいも 鶏ミンチ<br>/ 豆腐 人参               | みそ肉じゃが もやしの和え物<br>すまし汁 オレンジ        | 鶏ミンチ じゃが芋 玉葱 人参 いんげん みそ / ささみ<br>もやし 胡瓜 / 豆腐 えのき 人参 葱 / オレンジ        | 乳児ウェハース       | みそ肉じゃが 練りごま和え<br>すまし汁 オレンジ                         | 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 糸こんにゃく いんげん みそ / ささみ<br>もやし 胡瓜 練りごま ごま / 豆腐 えのき 人参 葱 / オレンジ      | 牛乳<br>お菓子           |
| 24 | 金 | 粥 豆腐のスープ<br>大根とツナの煮物     | 豆腐 玉葱 人参<br>/ 大根 ツナ 人参              | 鶏肉の照り煮 スープ<br>大根とツナの昆布和え オレンジ      | 鶏肉 / 大根 ツナ 人参 胡瓜 塩昆布 / 豆腐 玉葱<br>人参 青梗菜 / オレンジ                       | 乳児ビスケット       | 鶏肉のパン粉焼き 卵スープ<br>大根とツナの昆布和え オレンジ                   | 鶏肉 パン粉 粉チーズ バセリ マヨドレッシング / 大根 ツナ<br>人参 胡瓜 塩昆布 / 豆腐 玉葱 人参 卵 青梗菜 鶏ガラ / オレンジ      | 牛乳<br>お菓子           |
| 25 | 土 | パン粥 果物                   |                                     | パン 果物                              |                                                                     |               |                                                    |                                                                                |                     |
| 27 | 月 | 粥 具沢山スープ<br>胡瓜と人参の煮込み    | 鶏ミンチ 玉葱 人参 じゃがいも<br>/ 胡瓜 人参         | 具沢山スープ<br>スパゲティ煮込み オレンジ            | 鶏ミンチ 玉葱 じゃが芋 人参 ブロッコリー<br>/ スパゲティ 人参 胡瓜 / オレンジ                      | ホットケーキ        | カレースープ 魚肉ソーセージ<br>中華スパゲティ オレンジ                     | 豚肉 玉葱 じゃが芋 人参 ブロッコリー しめじ カレールウ<br>/ スパゲティ 人参 胡瓜 卵 ごま油 / ソーセージ / オレンジ           | 牛乳<br>サーター<br>アンダギー |
| 28 | 火 | 粥 豆腐団子煮<br>すまし汁          | 鶏ミンチ 豆腐 玉ねぎ 人参<br>/ 玉葱 麩 人参 葱       | ミートローフ おかか和え<br>すまし汁 オレンジ          | 鶏ミンチ 豆腐 パン粉 玉ねぎ 人参 / 胡瓜<br>キャベツ / 玉葱 麩 人参 葱 / オレンジ                  | しらす粥          | ミートローフ おかか和え<br>すまし汁 オレンジ                          | 豚ミンチ 豆腐 卵 パン粉 玉ねぎ 人参 ケチャップ / 胡瓜<br>キャベツ ちくわ 糸けすり / 玉葱 麩 人参 葱 / オレンジ            | しらすわかめ<br>おにぎり      |
| 29 | 水 | 粥 鶏肉とさつまいもの煮物<br>すまし汁    | 鶏肉 片栗粉 さつま芋 玉葱 人参<br>/ 大根 人参 / オレンジ | 鶏肉とさつまいもの旨煮 白和え<br>みそ汁 オレンジ        | 鶏肉 片栗粉 さつま芋 玉葱 人参 いんげん / 白菜<br>ほうれん草 人参 豆腐 / 大根 揚げ わかめ みそ<br>/ オレンジ | 乳児ビスケット       | 鶏肉とさつまいもの旨煮 白和え<br>みそ汁 オレンジ                        | 鶏肉 片栗粉 さつま芋 玉葱 人参 いんげん / 白菜 ほうれん草<br>人参 豆腐 ごま / 大根 揚げ わかめ みそ / オレンジ            | 牛乳<br>ビスケット         |
| 30 | 木 | 粥 白身魚のおろし煮<br>すまし汁       | 白身魚 大根 / 大根 人参                      | 白身魚のおろし煮 のっぺい汁<br>青菜の錦糸和え パナナ      | 白身魚 生姜 大根 葱 / ほうれん草 人参 えのき<br>/ 大根 人参 ごぼう 厚揚げ 鶏肉 葱 片栗粉 / パナナ        | 乳児せんべい        | 白身魚のおろし煮 のっぺい汁<br>青菜の錦糸和え パナナ                      | 白身魚 生姜 大根 葱 / ほうれん草 人参 卵 えのき<br>/ 大根 人参 ごぼう 厚揚げ 鶏肉 葱 片栗粉 / パナナ                 | 牛乳<br>お菓子           |
| 31 | 金 | 粥 鶏肉の煮込み<br>玉葱とブロッコリーの煮物 | 鶏肉 片栗粉 / 玉葱 ブロッコリー                  | 鶏肉の煮込み ブロッコリー煮浸し<br>オニオンスープ オレンジ   | 鶏肉 片栗粉 / 玉葱 バセリ / オレンジ                                              | 南瓜ケーキ         | おぼけちゃんライス<br>ブロッコリータルタルかけ<br>鶏塩唐揚げ オニオンスープ<br>オレンジ | かつお節 ごま / 鶏肉 片栗粉 / ブロッコリー 卵 マヨネーズ<br>/ 玉葱 バセリ コンソメ / オレンジ                      | 牛乳<br>南瓜ケーキ         |

主食(粥・米飯)は個人の摂取状況によるものを提供します。

献立は、個人の離乳食摂取状況により、変更します。未摂取の食材があればお知らせ下さい。(初期～中期 昆布だし使用。後期～ 煮干しだし・昆布・かつおだし使用。)