

令和 5年 10月離乳食献立表 No. 1

| 日付 | 曜 | 曜 | 初期 |
|----|-------|---|--|
| 2 | 16/30 | 月 | <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> ①粥ペースト ③じゃが芋のマッシュ </div> <div style="width: 45%;"> ②人参のポタージュ ③キャベツのマッシュ </div> </div> |
| 3 | 17/31 | 火 | <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> ①粥ペースト ③人参のマッシュ </div> <div style="width: 45%;"> ②小松菜のポタージュ ③玉ねぎのマッシュ </div> </div> |
| 4 | 18 | 水 | <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> ①粥ペースト ③さつま芋のマッシュ </div> <div style="width: 45%;"> ②キャベツのポタージュ ③南瓜のマッシュ </div> </div> |
| 5 | 19 | 木 | <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> ①粥ペースト ③人参のマッシュ </div> <div style="width: 45%;"> ②小松菜のポタージュ ③玉ねぎのマッシュ </div> </div> |
| 6 | 20 | 金 | <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> ①粥ペースト ③キャベツのマッシュ </div> <div style="width: 45%;"> ②じゃが芋のポタージュ ③南瓜のマッシュ </div> </div> |
| 7 | 21 | 土 | <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> ①粥ペースト ③大根のマッシュ </div> <div style="width: 45%;"> ②ほうれん草のポタージュ ③人参のマッシュ </div> </div> |
| / | 23 | 月 | <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> ①粥ペースト ③小松菜のマッシュ </div> <div style="width: 45%;"> ②玉ねぎのポタージュ ③南瓜のマッシュ </div> </div> |
| 10 | 24 | 火 | <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> ①粥ペースト ③ほうれん草のマッシュ </div> <div style="width: 45%;"> ②人参のポタージュ ③大根のマッシュ </div> </div> |
| 11 | 25 | 水 | <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> ①粥ペースト ③人参のマッシュ </div> <div style="width: 45%;"> ②キャベツのポタージュ ③じゃが芋のマッシュ </div> </div> |
| 12 | 26 | 木 | <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> ①粥ペースト ③大根のマッシュ </div> <div style="width: 45%;"> ②小松菜のポタージュ ③南瓜のマッシュ </div> </div> |
| 13 | 27 | 金 | <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> ①粥ペースト ③玉ねぎのマッシュ </div> <div style="width: 45%;"> ②人参のポタージュ ③ほうれん草のマッシュ </div> </div> |
| 14 | 28 | 土 | <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> ①粥ペースト ③人参のマッシュ </div> <div style="width: 45%;"> ②さつま芋のポタージュ ③小松菜のマッシュ </div> </div> |

☆材料の都合により献立を変更することがあります

| 日付 | 曜 | 中期前半 | 中期後半 |
|----|---------|---|---|
| 2 | 16/30 月 | ①7倍粥 ②トマトのスープ ③豆腐とひじき煮 ④じゃが芋と人参煮 | ①5倍粥 ②トマトのスープ ③豆腐とひじき煮 ④じゃが芋と人参煮 |
| 3 | 17/31 火 | ①7倍粥 ②ほうれん草のみそ汁 ③カレーと玉ねぎ煮 ④キャベツと人参煮 | ①5倍粥 ②ほうれん草のみそ汁 ③カレーと玉ねぎ煮 ④キャベツと人参煮 |
| 4 | 18 水 | ①7倍粥 ②キャベツのスープ ③鶏ささ身の青のり煮 ④南瓜煮 | ①5倍粥 ②キャベツのスープ ③鶏ささ身の青のり煮 ④南瓜煮 |
| 5 | 19 木 | ①煮込みうどん (小松菜・玉ねぎ) ③タラとじゃが芋煮 ④白菜と人参煮 | ①煮込みうどん (小松菜・玉ねぎ) ③タラとじゃが芋煮 ④白菜と人参煮 |
| 6 | 20 金 | ①7倍粥 ②そうめんのスープ ③カレーのあんかけ ④人参とキャベツ煮 | ①5倍粥 ②そうめんのスープ ③カレーのあんかけ ④人参とキャベツ煮 |
| 7 | 21 土 | ①7倍粥 ②もやしのみそ汁 ③鮭のあんかけ ④人参とほうれん草煮 | ①5倍粥 ②もやしのみそ汁 ③鮭のあんかけ ④人参とほうれん草煮 |
| | 23 月 | ①7倍粥 ②じゃが芋のスープ ③鶏ささみと南瓜煮 ④もやしと小松菜煮 | ①5倍粥 ②じゃが芋のスープ ③鶏ささみと南瓜煮 ④もやしと小松菜煮 |
| 10 | 24 火 | ①7倍粥 ②大根のみそ汁 ③たら青のり煮 ④ほうれん草と人参煮 | ①5倍粥 ②大根のみそ汁 ③たら青のり煮 ④ほうれん草と人参煮 |
| 11 | 25 水 | ①7倍粥 ②さつま芋のスープ ③鶏ひきと肉と人参煮 ④キャベツともやし煮 | ①5倍粥 ②さつま芋のスープ ③鶏ひきと肉と人参煮 ④キャベツともやし煮 |
| 12 | 26 木 | ①にゅうめん(玉ねぎ・人参) ③しらすと小松菜煮 ④じゃが芋煮 | ①にゅうめん(玉ねぎ・人参) ③しらすと小松菜煮 ④じゃが芋煮 |
| 13 | 27 金 | ①7倍粥 ②キャベツのスープ ③豆腐とほうれん草煮 ④ひじきと人参煮 | ①5倍粥 ②キャベツのスープ ③豆腐とほうれん草煮 ④ひじきと人参煮 |
| 14 | 28 土 | ①7倍粥 ②さつま芋のみそ汁 ③鮭と小松菜煮 ④大根と人参煮 | ①5倍粥 ②さつま芋のみそ汁 ③鮭と小松菜煮 ④大根と人参煮 |

☆材料の都合により献立を変更することがあります

| 日付 | 曜 | 中期前半 | 中期後半 |
|----|---------|--|--|
| 2 | 16/30 月 | ①煮込みうどん (大根・キャベツ) ③鶏ひき肉と南瓜煮 ④玉ねぎと小松菜煮 | ①煮込みうどん (大根・キャベツ) ③鶏ひき肉と南瓜煮 ④玉ねぎと小松菜煮 |
| 3 | 17/31 火 | ①7倍粥 ②もやしのスープ ③豆腐・人参・小松菜のあんかけ ④じゃが芋煮 | ①5倍粥 ②もやしのスープ ③豆腐・人参・小松菜のあんかけ ④じゃが芋煮 |
| 4 | 18 水 | ①7倍粥 ②豆腐のみそ汁 ③ほうれん草としらす煮 ④もやしと人参煮 | ①5倍粥 ②豆腐のみそ汁 ③ほうれん草としらす煮 ④もやしと人参煮 |
| 5 | 19 木 | ①7倍粥 ②大根のみそ汁 ③鶏ひき肉と人参煮 ④ほうれん草と玉ねぎ煮 | ①5倍粥 ②大根のみそ汁 ③鶏ひき肉と人参煮 ④ほうれん草と玉ねぎ煮 |
| 6 | 20 金 | ①7倍粥 ②じゃが芋のみそ汁 ③豆腐とほうれん草煮 ④南瓜煮 | ①5倍粥 ②じゃが芋のみそ汁 ③豆腐とほうれん草煮 ④南瓜煮 |
| 7 | 21 土 | ①7倍粥 ②さつま芋のスープ ③大根の鶏そぼろあん ④キャベツと人参煮 | ①5倍粥 ②さつま芋のスープ ③大根の鶏そぼろあん ④キャベツと人参煮 |
| | 23 月 | ①7倍粥 ②豆腐のみそ汁 ③カレイの青のり煮 ④キャベツと人参煮 | ①5倍粥 ②豆腐のみそ汁 ③カレイの青のり煮 ④キャベツと人参煮 |
| 10 | 24 火 | ①7倍粥 ②南瓜のスープ ③鶏ささみとキャベツ煮 ④じゃが芋煮 | ①5倍粥 ②南瓜のスープ ③鶏ささみとキャベツ煮 ④じゃが芋煮 |
| 11 | 25 水 | ①7倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③鮭とほうれん草のあんかけ ④南瓜煮 | ①5倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③鮭とほうれん草のあんかけ ④南瓜煮 |
| 12 | 26 木 | ①7倍粥 ②白菜のみそ汁 ③鶏ささ身とキャベツ煮 ④もやしと人参煮 | ①5倍粥 ②白菜のみそ汁 ③鶏ささ身とキャベツ煮 ④もやしと人参煮 |
| 13 | 27 金 | 煮込みうどん (玉ねぎ・人参) ③カレイと小松菜煮 ④さつま芋煮 | 煮込みうどん (玉ねぎ・人参) ③カレイと小松菜煮 ④さつま芋煮 |
| 14 | 28 土 | ①7倍粥 ②そうめんのスープ ③鶏ささみとキャベツの味噌煮 ④人参と胡瓜煮 | ①5倍粥 ②そうめんのスープ ③鶏ささみとキャベツの味噌煮 ④人参と胡瓜煮 |

☆材料の都合により献立を変更することがあります

令和5年10月離乳食献立表 後期食

| 日付 | 曜 | 後期 午前食 | 後期 午後食 |
|----|---------|--|--|
| 2 | 16/30 月 | ①3倍粥 ②トマトのスープ ③豆腐とひじき炒め煮④じゃが芋と人参煮 | ①あんかけスパゲティ（大根・キャベツ） ③豚ひき肉と南瓜煮 ④玉ねぎと小松菜煮 |
| 3 | 17/31 火 | ①3倍粥 ②ほうれん草のみそ汁 ③カレーと玉ねぎ煮 ④キャベツと人参の和え物 | ①3倍粥 ②もやしのスープ ③豆腐・人参・小松菜のあんかけ ④じゃが芋煮 |
| 4 | 18 水 | ①3倍粥 ②キャベツのスープ ③鶏ささ身の青のり焼き ④南瓜煮 | ①3倍粥 ②豆腐のみそ汁 ③ほうれん草としらす炒め煮 ④もやしと人参の和え物 |
| 5 | 19 木 | ①あんかけスパゲティ（小松菜・玉ねぎ） ③タラとじゃが芋の炒め煮 ④白菜と人参の和え物 | ①3倍粥 ②大根のみそ汁 ③豚ひき肉と人参煮 ④ほうれん草と玉ねぎのソテー |
| 6 | 20 金 | ①3倍粥 ②そうめんのスープ ③カレーのきなこ焼き ④人参とキャベツ煮 | ①3倍粥 ②じゃが芋のみそ汁 ③豆腐とほうれん草炒め煮④南瓜のおやき |
| 7 | 21 土 | ①3倍粥 ②もやしのみそ汁 ③鮭の照り焼き④人参とほうれん草煮 | ①3倍粥 ②さつま芋のスープ ③大根の鶏そぼろあん ④キャベツと人参炒め煮 |
| | 23 月 | ①3倍粥 ②じゃが芋のスープ ③鶏ささみと南瓜炒め煮 ④もやしと小松菜の和えもの | ①3倍粥 ②豆腐のみそ汁 ③カレーの青のり焼き ④キャベツと人参のソテー |
| 10 | 24 火 | ①3倍粥 ②大根のみそ汁 ③たらのきなこ焼き④ほうれん草と人参の炒め煮 | ①3倍粥 ②南瓜のスープ ③鶏ささみとキャベツの炒め煮 ④じゃが芋醤油和え |
| 11 | 25 水 | ①3倍粥 ②さつま芋のスープ ③豚ひきと肉と人参煮④キャベツともやし和え | ①3倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③鮭とほうれん草の炒めあんかけ ④南瓜煮 |
| 12 | 26 木 | ①あんかけスパゲティ(玉ねぎ・人参) ③しらすと小松菜煮 ④じゃが芋炒め煮 | ①3倍粥 ②白菜のみそ汁 ③鶏ささ身とキャベツの炒め煮 ④もやしと人参の和え物 |
| 13 | 27 金 | ①3倍粥 ②キャベツのスープ ③豆腐とほうれん草炒め煮④ひじきと人参煮 | 煮込みうどん（玉ねぎ・人参） ③カレーと小松菜の炒め煮④さつま芋の茶巾しぼり |
| 14 | 28 土 | ①3倍粥 ②さつま芋のみそ汁 ③鮭と小松菜炒め煮 ④大根と人参煮 | ①3倍粥 ②そうめんのスープ ③鶏ささみとキャベツの味噌焼き④人参と胡瓜の和えもの |

☆材料の都合により献立を変更することがあります