

10月の予定献立表

離乳食 (中期)

作成栄養士 仲田栄子

令和2年10月

日	曜日	献立名	おやつ	血や肉、骨をつくる (あか)	力や熱となる (きいろ)	体の調子をととのえる (みどり)	その他
1	木	おかゆ 野菜と豆腐のトロトロ煮 青菜のすまし汁 オレンジ	おじや そうめんトロトロスープ	沖縄豆腐 しらす干し	精白米 かたくり粉 そうめん 乾	トマト たまねぎ ちんげん菜 ネーブル 生 にんじん	
2	金	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 梨	パン粥 すまし汁	沖縄豆腐 粉ミルク しらす干し	精白米 かたくり粉 食パン (耳なし)	大根 にんじん たまねぎ レタス 梨	
3	土	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	おじや すまし汁	鶏ひき肉	精白米	インゲン たまねぎ こまつな ネーブル 生 にんじん キャベツ	
5	月	おかゆ 魚のトロトロ煮 そうめんトロトロスープ りんご	おじや クリームスープ	ペに鮭	精白米 かたくり粉 そうめん 乾	キャベツ にんじん りんご たまねぎ 白菜 クリームスタイルコーン缶	
6	火	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 ゆし豆腐 (離乳) パナナ	おじや すまし汁	鶏ひき肉 ゆし豆腐	精白米 かたくり粉 さつまいも	キャベツ にんじん 葉ねぎ パナナ たまねぎ	
7	水	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 パナナ	パン粥 すまし汁	沖縄豆腐 粉ミルク	精白米 食パン (耳なし)	にんじん たまねぎ もやし チンゲン菜 (冷) パナナ ブロッコリー	
8	木	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 そぼろ煮 梨	おじや すまし汁	鶏むね皮なし 沖縄豆腐	精白米	にんじん 白菜 ピーマン 梨 チンゲン菜 (冷)	
9	金	おかゆ 魚の野菜あん オレンジ すまし汁	おじや すまし汁	白身魚	精白米 かたくり粉	たまねぎ にんじん ネーブル 生 こまつな とうがん	
10	土		ヨーグルト (プレーン) お米のせんべい				
12	月	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁	おじや すまし汁	鶏ひき肉 しらす干し	精白米 かたくり粉	白菜 赤ピーマン にんじん ほうれんそう ほうれんそう たまねぎ	
13	火	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 青切りみかん	おじや そうめんトロトロスープ汁	鶏むね皮なし 沖縄豆腐	精白米 かたくり粉 そうめん 乾	ブロッコリー たまねぎ キャベツ 青木切りみかん ほうれんそう にんじん	
14	水	おかゆ 鶏肉そぼろ煮 すまし汁 パナナ	おじや おやき	鶏もも肉 皮なし しらす干し	精白米 じゃがいも かたくり粉	にんじん たまねぎ ほうれんそう パナナ	
15	木	おかゆ 魚のトマトあんかけ すまし汁 オレンジ	おじや すまし汁	白身魚	精白米 かたくり粉 おつゆ麩	トマト たまねぎ とうがん ネーブル 生 にんじん キャベツ	
16	金	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 りんご	パン粥 トロトロスープ	鶏もも肉 皮なし 粉ミルク しらす干し	精白米 じゃがいも 食パン (耳なし) かたくり粉	にんじん コーン缶 大根 りんご チンゲン菜 (冷)	
17	土	おかゆ 豆腐あんかけ すまし汁 りんご	おじや すまし汁	絹ごし豆腐	精白米 かたくり粉 さつまいも おつゆ麩	たまねぎ にんじん トマト 大根 なす りんご	
19	月	おかゆ 豆腐の柔らか煮 青菜のすまし汁 青切りみかん	おじや すまし汁	絹ごし豆腐	精白米	キャベツ コーン缶 たまねぎ ちんげん菜 にんじん 青木切りみかん インゲン ブロッコリー	
20	火	おかゆ 鶏ひき肉と春雨そぼろ煮 すまし汁 梨	おじや さつまいもミルクマッシュ すまし汁	鶏ひき肉 絹ごし豆腐 粉ミルク	精白米 春雨 (乾) さつまいも	ちんげん菜 にんじん わかめ 乾 梨 たまねぎ あおさ キャベツ	
21	水	おかゆ 鶏肉とにんじんのそぼろ煮 すまし汁 梨	パン粥 そうめんトロトロスープ	鶏もも肉 皮なし 粉ミルク	精白米 おつゆ麩 食パン (耳なし) そうめん 乾	コーン缶 にんじん とうがん わかめ 乾 梨 ピーマン	
22	木	おかゆ 鶏肉の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 りんご	パン粥 すまし汁	鶏もも肉 皮なし 沖縄豆腐 粉ミルク	精白米 かたくり粉 食パン (耳なし)	白菜 にんじん コーン缶 たまねぎ わかめ 乾 りんご ブロッコリー	
23	金	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 人参クリームスープ かき	おじや すまし汁	鶏ひき肉 粉ミルク	精白米 じゃがいも	もやし にんじん 柿 チンゲン菜 (冷)	
24	土	おかゆ 豆腐のみどりあんかけ すまし汁 パナナ	おじや すまし汁	沖縄豆腐	精白米 かたくり粉	こまつな たまねぎ もやし にんじん パナナ キャベツ	
26	月	おかゆ 肉じゃが風煮 すまし汁 オレンジ	納豆がゆ すまし汁	豚挽き肉 納豆	精白米 じゃがいも おつゆ麩	にんじん インゲン もやし わかめ 乾 ネーブル 生	
27	火	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 かき	おじや おやき	鶏ひき肉 プロセスチーズ	精白米 じゃがいも 無塩バター	たまねぎ にんじん インゲン 柿	
28	水	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 パナナ	おじや すまし汁	沖縄豆腐	精白米 かたくり粉	にんじん たまねぎ レタス パナナ 大根	
29	木	おかゆ 魚のみどりあんかけ すまし汁 オレンジ	おじや すまし汁	白身魚 ツナ水煮缶	精白米 かたくり粉	ほうれんそう たまねぎ かぼちゃ ネーブル 生 にんじん	
30	金	おかゆ ミニハンバーグ すまし汁 オレンジ	おじや そうめんトロトロスープ	鶏ひき肉 しらす干し	精白米 かたくり粉 無塩バター おつゆ麩 そうめん 乾	たまねぎ ほうれんそう ネーブル 生 レタス にんじん	
31	土	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 パナナ	おじや すまし汁	沖縄豆腐 絹ごし豆腐	精白米 かたくり粉 おつゆ麩	にんじん たまねぎ こまつな パナナ	

材料などの都合により、献立を変更する場合があります。

※4日、11日、18日、25日は日曜日でお休みです