

10月の予定献立表【離乳食 中期・後期】



発行日：令和 2年 9月吉日
 作成者：管理栄養士 上原

日	曜	献立名			主な材料		
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	からだの熱や力になるもの(黄)	からだの血や肉になるもの(赤)	からだの調子を整えるもの(緑)
1	木	卵ボーロ	おかゆ、豚肉のハンバーグ キャベツサラダ たまねぎのみそ汁	ホットケーキ	卵ボーロ、米、 ホットケーキミックス	豚肉、みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ
2	金	野菜せんべい	おかゆ、赤魚のだし煮 いんげんのサラダ じゃがいものみそ汁	きなこクッキー	野菜せんべい、米、じゃがいも、 小麦粉、砂糖、サラダ油	赤魚、木綿豆腐、みそ、きなこ	さやいんげん、たまねぎ、にんじん
3	土	野菜せんべい	お弁当	お米せんべい	野菜せんべい、お米せんべい		
5	月	卵ボーロ	おかゆ、豆腐チャンプル ひじきサラダ きのこのみそ汁	おしるこ	卵ボーロ、米	木綿豆腐、豚肉、ひじき、ツナ、 みそ	キャベツ、にんじん、さやいんげん、 とうもろこし、えだまめ、エリンギ、 えのき、しめじ、あんこ
6	火	野菜せんべい	おかゆ、ハンバーグ マッシュポテト こまつなスープ	さつまいも蒸しパン	野菜せんべい、米、パン粉、 じゃがいも、さつまいも、 ホットケーキミックス	豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、えだまめ、 こまつな
7	水	マンナ	おかゆ、さわらのみそ煮 かぼちゃのぼろあんかけ とうふのすまし汁	ホットケーキ	マンナ、米、かぼちゃ、片栗粉、 ホットケーキミックス	さわら、鶏ひき肉、絹ごし豆腐	たまねぎ
8	木	卵ボーロ	きのこのおかゆ キャベツサラダ あまにんじん	ピザトースト	卵ボーロ、米、砂糖、 じゃがいも、食パン	鶏肉、魚肉ソーセージ	ぶなしめじ、エリンギ、まいたけ、 たまねぎ、キャベツ、にんじん、 とうもろこし
9	金	野菜せんべい	おかゆ、ぶただいこん マカロニサラダ、 たまねぎのみそ汁	ブルーベリーケーキ	野菜せんべい、米、マカロニ、 ホットケーキミックス	豚肉、みそ	だいこん、にんじん、さやいんげん、 キャベツ、たまねぎ、 ブルーベリージャム
10	土	野菜せんべい	お弁当	お米せんべい	野菜せんべい、お米せんべい		
12	月	卵ボーロ	おかゆ、鶏のだし煮 たまねぎサラダ キャベツスープ	豆乳プリン	卵ボーロ、米、砂糖	鶏肉、豆乳、寒天	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、 キャベツ、しめじ
13	火	野菜せんべい	おかゆ、さんまのだし煮 豆サラダ さつまいものみそ汁	とまとスパゲッティ	野菜せんべい、米、さつまいも、 スパゲッティ	さんま、ツナ、みそ、豚ひき肉、 牛ひき肉、大豆	金時豆、てぼう豆、たまねぎ、 にんじん
14	水	マンナ	おかゆ、酢豚風やわらか煮 キャベツの和え物 もやしスープ	スイートポテト	マンナ、米、片栗粉、砂糖	豚肉、高野豆腐、鶏ささみ、 塩昆布、わかめ	にんじん、さやいんげん、たまねぎ、 キャベツ、もやし
15	木	卵ボーロ	おかゆ、すき焼き風煮物 にんじんサラダ きのこのみそ汁	おふのやわらか煮	卵ボーロ、米、焼きふ、砂糖、	牛肉、木綿豆腐、みそ	にんじん、たまねぎ、えのき、 とうもろこし、しめじ、エリンギ、 えのき
16	金	野菜せんべい	おかゆ、さばのだし煮 マッシュポテト トマトスープ	五平餅がゆ	野菜せんべい、米、じゃがいも、 砂糖	さば、みそ	たまねぎ、えだまめ、トマト缶、 にんじん
17	土	野菜せんべい	お弁当	お米せんべい	野菜せんべい、お米せんべい		
19	月	卵ボーロ	おかゆ、キャベツつくね 筑前煮 えのきのみそ汁	とうふのホットケーキ	卵ボーロ、米、砂糖、 ホットケーキミックス	鶏ひき肉、木綿豆腐、鶏肉、みそ	キャベツ、れんこん、ごぼう、 にんじん、さやいんげん、えのき、 たまねぎ
20	火	野菜せんべい	おかゆ、大豆のトマト煮 キャベツサラダ コーンのスープ	やさいがゆ	野菜せんべい、米、	大豆、豚ひき肉	にんじん、たまねぎ、トマト缶、 キャベツ、とうもろこし
21	水	マンナ	きのこがゆ、いわしのだし煮 里芋のみそ煮 けんちん汁	ミルクかん	マンナ、米、里芋、砂糖、片栗粉	いわし、鶏ひき肉、みそ、粉ミルク	ぶなしめじ、マイタケ、にんじん、 だいこん、ごぼう
22	木	卵ボーロ	おかゆ、野菜炒め マッシュポテト わかめスープ	にんじん蒸しパン	卵ボーロ、米、じゃがいも、 ホットケーキミックス	豚肉、わかめ	キャベツ、にんじん、えだまめ、 さやいんげん、たまねぎ
23	金	野菜せんべい	おかゆ、肉みそ豆腐 ブロッコリーのサラダ きのこのすまし汁	たまねぎのもちもち焼き	野菜せんべい、米	木綿豆腐、牛肉、みそ、わかめ	たまねぎ、しめじ、ブロッコリー、 にんじん、なめこ、えのき
24	土	野菜せんべい	お弁当	お米せんべい	野菜せんべい、お米せんべい		
26	月	卵ボーロ	野菜中華めん 筑前煮 カステラ風ケーキ	野菜がゆ	卵ボーロ、中華めん、米、 砂糖、ホットケーキミックス、 米	豚肉、鶏肉	キャベツ、にんじん、もやし、 たまねぎ、ねぎ、れんこん、ごぼう、 さやいんげん、しいたけ、えだまめ
27	火	野菜せんべい	おかゆ、たらと野菜のだし煮 ひじきと大豆の煮物 かぼちゃのみそ汁	マッシュさつまいも	野菜せんべい、米、片栗粉、 かぼちゃ、さつまいも	たら、大豆、ひじき、みそ	にんじん、たまねぎ、さやいんげん
28	水	マンナ	おかゆ、鶏のだし煮 ごぼうサラダ とうふのみそ汁	レモンケーキ	マンナ、米、ホットケーキミックス	鶏肉、木綿豆腐、ひじき、 わかめ、みそ	ごぼう、にんじん、きゅうり、 たまねぎ、レモン果汁
29	木	卵ボーロ	マーボー丼がゆ 切り干し大根のサラダ ちんげんさいのスープ	マーマレードジャムパン	卵ボーロ、米、食パン	豚ひき肉、木綿豆腐、みそ	たまねぎ、にんじん、切り干し大根、 さやいんげん、ちんげんさい、 とうもろこし、マーマレードジャム
30	金	野菜せんべい	おかゆ、鮭のだし煮 キャベツのサラダ パンプキンスープ	さつまいもクッキー	野菜せんべい、米、かぼちゃ、 小麦粉、さつまいも、砂糖	鮭	キャベツ、にんじん、とうもろこし、 たまねぎ
31	土	野菜せんべい	お弁当	お米せんべい	野菜せんべい、お米せんべい		

※上記の献立は変更させていただく場合がございます。