

希望の硬さに○をつけてください

10月 離乳食献立表

ごはんの硬さ：10倍・7倍・5倍(おかゆ)・軟飯・ごはん

| 曜日 | 金 | 土 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | |
|-----|------------|---|---|--|--|---|--|---|---|--|--|--|---|---|
| 日 | 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| おやつ | 10時 15時 | ハイハイン 麦茶 バナナ 麦茶 | せんべい 麦茶 ランチパック 麦茶 | ハイハイン 麦茶 蒸しパン 麦茶 | ヨーグルト そばろおにぎり 麦茶 | チーズ 麦茶 ヨーグルト 麦茶 | ハイハイン 麦茶 食パン 麦茶 | ハイハイン 麦茶 うどん(温) 麦茶 | せんべい 麦茶 カスタードケーキ 麦茶 | ハイハイン 麦茶 ゆでうどん 麦茶 | ヨーグルト 食パン 麦茶 | バナナ 麦茶 黒糖蒸しパン 麦茶 | ハイハイン 麦茶 ミルククロワッサン 麦茶 (既製品) | チーズ 麦茶 ヨーグルト 麦茶 |
| | 主食 | おかゆ〜ご飯 | おかゆ〜ご飯 | おかゆ〜ご飯 | おかゆ〜ご飯 | おかゆ〜ご飯 | おかゆ〜ご飯 | おかゆ〜ご飯 | おかゆ〜ご飯 | おかゆ〜ご飯 | おかゆ〜ご飯 | おかゆ〜ご飯 | おかゆ〜ご飯 | おかゆ〜ご飯 |
| お昼 | 副食 | ポークチャップ ほうれん草のごま和え すまし汁 バナナ | からあげ 温野菜 麦茶 バナナ | 白菜の卵とじ いんげんのごまあえ みそ汁 オレンジ | 豆腐バーグ ひじきの煮物 わかめスープ りんご | 鮭の野菜あんかけ 小松菜のおかかあえ たまねぎスープ バナナ | 八宝菜 もやしのナムル みそ汁 ヨーグルト | 三色どんぶり マッシュポテト 野菜スープ バナナ | カレーライス ブロッコリーサラダ 麦茶 オレンジ | 揚げ豆腐 はくさいサラダ すまし汁 | 鮭のちゃんちゃん焼き にんじんスティック きのこスープ バナナ | ミートボール もやしのサラダ みそ汁 りんご | 豚肉のケチャップ煮 コーンサラダ すまし汁 | かぼちゃ団子 にんじんスティック みそ汁 なし |
| | 材料 | 豚肉 にんじん ケチャップ 砂糖 しょうゆ ほうれん草 もやし にんじん コーン缶 しょうゆ ごま 木綿豆腐 もやし ねぎ 和風だしの素 しょうゆ 塩 | 鶏のから揚げ(既製品) キャベツ 紫キャベツ にんじん 和風ドレッシング バナナ | 白菜 にんじん ねぎ えのき 和風だしの素 しょうゆ 卵 いんげん にんじん ツナ油缶 ごま キャベツ にんじん 和風だしの素 味噌 オレンジ くおやつ 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 | 木綿豆腐 たまねぎ 鶏ひき肉 卵 片栗粉 しょうゆ 砂糖 塩 ひじき にんじん ツナ油缶 砂糖 わかめ たまねぎ にんじん 鶏がらだしの素 りんご くおやつ とりそばろ たまねぎ しょうゆ 砂糖 | 鮭 たまねぎ じゃがいも にんじん しいたけ しょうゆ 砂糖 塩 小松菜 かつお節 しょうゆ 砂糖 たまねぎ えのき 鶏がらだしの素 バナナ りんご くおやつ とりそばろ たまねぎ しょうゆ 砂糖 | 豚肉 はくさい ねぎ にんじん しいたけ しょうゆ 砂糖 塩 もやし にんじん しょうゆ たまねぎ えのき 鶏がらだしの素 バナナ ヨーグルト | 鶏ひき肉 卵 ほうれん草 油 しょうゆ 砂糖 じゃがいも きゅうり にんじん コーン缶 塩 キャベツ にんじん 鶏がらだしの素 バナナ | カレーウ(市販) じゃがいも にんじん たまねぎ 豚肉 ブロッコリー コーン缶 和風ドレッシング オレンジ キャベツ にんじん 鶏がらだしの素 バナナ | 木綿豆腐 卵 ひじき にんじん しめじ 味噌 しょうゆ 砂糖 塩 はくさい きゅうり にんじん コーン缶 ごま 塩 だいこん ねぎ 和風だしの素 しょうゆ 塩 | 鮭 キャベツ にんじん しめじ 味噌 しょうゆ 砂糖 にんじん 砂糖 えのき しめじ たまねぎ にんじん 和風だしの素 味噌 バナナ りんご くおやつ 小麦粉 ベーキングパウダー 黒糖 | 豚ひき肉 たまねぎ ケチャップ 砂糖 しょうゆ 片栗粉 もやし にんじん コーン缶 しょうゆ えのき にんじん たまねぎ 和風だしの素 味噌 バナナ りんご くおやつ 小麦粉 ベーキングパウダー 黒糖 | 豚肉 たまねぎ にんじん ケチャップ 砂糖 しょうゆ 片栗粉 コーン缶 たまねぎ きゅうり 砂糖 味噌 ねぎ にんじん 和風だしの素 塩 しょうゆ なし | かぼちゃ 鶏ひき肉 たまねぎ 片栗粉 塩 しょうゆ にんじん 砂糖 木綿豆腐 ねぎ わかめ 味噌 和風だしの素 なし |
| 曜日 | 土 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
| 日 | 16 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| おやつ | 10時 15時 | せんべい 麦茶 フルーツゼリー 麦茶 | ハイハイン 麦茶 じゃこおかかごはん 麦茶 | ハイハイン 麦茶 蒸しパン 麦茶 | ハイハイン 麦茶 バナナ 麦茶 | ハイハイン 麦茶 ヨーグルト 麦茶 | ハイハイン 麦茶 さつまいも蒸しパン 麦茶 | せんべい 麦茶 サツポロポテト 麦茶 | ヨーグルト 麦茶 コーンごはん 麦茶 | ハイハイン 麦茶 食パン 麦茶 | バナナ 麦茶 ゆでうどん 麦茶 | ハイハイン 麦茶 さつまいも蒸しパン 麦茶 | チーズ 麦茶 蒸しパン 麦茶 | せんべい 麦茶 クリームパン 麦茶 |
| | 主食 | おかゆ〜ご飯 | おかゆ〜ご飯 | おかゆ〜ご飯 | おかゆ〜ご飯 | おかゆ〜ご飯 | おかゆ〜ご飯 | おかゆ〜ご飯 | おかゆ〜ご飯 | おかゆ〜ご飯 | おかゆ〜ご飯 | おかゆ〜ご飯 | おかゆ〜ご飯 | おかゆ〜ご飯 |
| お昼 | 副食 | ミートスパゲッティ 温野菜 麦茶 グレープフルーツ | 豆腐丼 いんげんのおかか煮 野菜スープ オレンジ | 鶏つくね ほうれん草のお浸し みそ汁 ヨーグルト | かぼちゃオムレツ ブロッコリーサラダ コーンスープ バナナ | 豆腐の旨煮 きゅうりサラダ 豚汁 | かぼちゃのチキン煮込み ブロッコリーサラダ たまねぎスープ ヨーグルト | とりしおうどん 麦茶 バナナ | オムレツ にんじんスティック すまし汁 | さけの野菜あんかけ もやしのナムル みそ汁 オレンジ | 鶏肉のケチャップ煮 温野菜のおかかあえ 麦茶 ヨーグルト | ミートボール さつまいもサラダ かぶスープ りんご | だらの煮物 きゅうりとささみサラダ たまごスープ バナナ | 豚丼 麦茶 オレンジ |
| | 材料 | スパゲッティ 合い挽き肉 たまねぎ トマト缶 コンソメ おろしにんにく ケチャップ ウスターソース 砂糖 ブロッコリー コーン缶 和風ドレッシング グレープフルーツ | 木綿豆腐 さつまいも にんじん たまねぎ 塩 しょうゆ 片栗粉 鶏がらだしの素 いんげん えのき 和風だしの素 かつお節 キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ えのき 鶏がらだしの素 オレンジ くおやつ 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 | 鶏ひき肉 おから たまねぎ 塩 しょうゆ 片栗粉 ほうれん草 えのき 和風だしの素 しょうゆ だいこん にんじん たまねぎ ねぎ 和風だしの素 味噌 バナナ くおやつ 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 | かぼちゃ 豚ひき肉 たまねぎ 卵 塩 油 ブロッコリー コーン缶 塩 キャベツ にんじん たまねぎ 鶏がらだしの素 バナナ | 木綿豆腐 豚肉 キャベツ ねぎ にんじん しょうゆ 片栗粉 もやし きゅうり わかめ 砂糖 しょうゆ 豚肉 さつまいも にんじん 和風だしの素 味噌 | 鶏もも肉 かぼちゃ たまねぎ にんじん たまねぎ しょうゆ 砂糖 片栗粉 ブロッコリー 塩 たまねぎ にんじん 鶏がらだしの素 くおやつ 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 さつまいも | ゆでうどん にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ 鶏もも肉 ごま油 鶏がらだしの素 こしょう バナナ | 豚ひき肉 たまねぎ にんじん たまねぎ 卵 塩 油 にんじん 砂糖 えのき ねぎ 和風だしの素 しょうゆ 塩 バナナ オレンジ | 鮭 たまねぎ にんじん 和風だしの素 しょうゆ 砂糖 もやし コーン缶 しょうゆ たまねぎ にんじん ねぎ 和風だしの素 味噌 オレンジ | 鶏もも肉 たまねぎ にんじん ケチャップ しょうゆ 砂糖 片栗粉 さつまいも 塩 キャベツ にんじん きゅうり かつお節 しょうゆ りんご くおやつ 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 さつまいも | だら しょうゆ 砂糖 きゅうり ささみ 塩 たまご にんじん 蒸しパンの素 塩 バナナ | 豚肉 たまねぎ 小松菜 えのき にんじん ねぎ おろしにんにく 酒 しょうゆ みりん オレンジ | |

※上記の献立・食材でまだご自宅で食べていない食材がありましたら、献立名と食材にチェックしてご自宅でコピーの上、1枚担任にお渡しください。
※離乳食での油は少量で使います。
※都合により献立が変更になる場合があります。
※土曜日献立は幼児食と同様の献立になってます。土曜希望保育の場合、食べられる食材(離乳食)で提供させていただきます。

くらす：ひよこ組 おなまえ：