

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	月	火	水	木	金	土	火	水	木	金	土	月	火
日	3	4	5	6	7	8	11	12	13	14	15	17	18
おやつ	10時 15時	ハイハイ 麦茶 食パン 麦茶	ハイハイ 麦茶 バナナ 麦茶	チーズ 麦茶 にんじん粥 麦茶	ヨーグルト こぶき芋 麦茶	ハイハイ 麦茶 バナナヨーグルト 麦茶	ハイハイ 麦茶 いちごスベシャル 麦茶	ハイハイ 麦茶 バナナ 麦茶	ヨーグルト 蒸しパン 麦茶	ハイハイ 麦茶 そばろごはん 麦茶	ハイハイ 麦茶 ほうれん草蒸しパン 麦茶	ヨーグルト 食パン 麦茶	チーズ 麦茶 そばろごはん 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
副食	豚肉とたまねぎのソテー 野菜スティック みそ汁 チーズ	白菜の卵とし いんげんごさき身のごま和え 中華スープ りんご	豚肉のやわらか煮 キャベツの炒め煮 え ヨーグルト	豚肉の甘みそ丼 白菜サラダ 中華スープ グレープフルーツ	鶏肉のケチャップ煮 ほうれん草のおかか和え みそ汁 バナナ	マーボー豆腐丼 フロッコリーサラダ みそ汁 バナナ	炒り豆腐 にんじんスティック スープ ヨーグルト	ツナ炒め ほうれん草のおかか和え みそ汁 バナナ	さけのちゃんちゃん焼き にんじんスティック すまし汁 巨峰	トマトライス 野菜スティック スープ グレープフルーツ	唐揚げ 温野菜 麦茶 グレープフルーツ	かじきの煮つけ 大根とにんじんのみそ煮 野菜スープ オレンジ	肉みそうどん S(か)し手 すまし汁 なし
お昼	豚こま肉 たまねぎ しょうゆ 砂糖 油 大根 きゅうり しょうゆ ねぎ 豆腐 和風だしの素 みそ チーズ	白菜 にんじん ねぎ えのきたけ 卵 和風だしの素 しょうゆ いんげん にんじん 鶏ささみ しょうゆ 砂糖 ごま ねぎ えのき にんじん 中華だしの素 塩 りんご	豚こま肉 しょうゆ 砂糖 たまねぎ キャベツ にんじん 和風だしの素 しょうゆ えのきたけ ねぎ 和風だしの素 しょうゆ ハビータノン (おやつ) 御飯 にんじん しょうゆ	豚こま肉 たまねぎ みそ しょうゆ 片栗粉 はくさい コーン缶 塩 えのきたけ カットわかめ たまねぎ 中華だしの素 グレープフルーツ (おやつ) じゃがいも あおのり 塩 バナナ (おやつ) ヨーグルト(無糖) バナナ	鶏もも肉 たまねぎ にんじん ケチャップ 砂糖 ほうれん草 キャベツ コーン缶 しょうゆ かつお節 さつまいも にんじん 豚こま肉 えのきたけ ねぎ 和風だしの素 みそ バナナ (おやつ) いちごスベシャル (市販) バナナ (おやつ) ヨーグルト(無糖) バナナ	木綿豆腐 豚ひき肉 マーボー豆腐の素 フロッコリー コーン缶 和風ドレッシング たまねぎ にんじん ごまつな 和風だしの素 みそ バナナ (おやつ) いちごスベシャル (市販) バナナ (おやつ) ヨーグルト(無糖) バナナ	木綿豆腐 ツナ油漬缶 にんじん たまねぎ しめじ ひじき 干ししいたけ しょうゆ 砂糖 片栗粉 にんじん しょうゆ 木綿豆腐 ねぎ 和風だしの素 みそ キャベツ たまねぎ にんじん 中華だしの素 塩 ハビータノン	ツナ油漬缶 ほうれん草 たまねぎ しょうゆ ほうれん草 おかか和え 木綿豆腐 ねぎ 和風だしの素 みそ バナナ (おやつ) 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 水	さけ キャベツ にんじん たまねぎ コーン缶 和風だしの素 ケチャップ しょうゆ 砂糖 にんじん しょうゆ 木綿豆腐 カットわかめ ねぎ 和風だしの素 しょうゆ 巨峰 (おやつ) 豚ひき肉 しょうゆ 砂糖 御飯	豚こま肉 たまねぎ にんにく 片栗粉 油 レタス にんじん レッドキャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン 和風ドレッシング 麦茶 グレープフルーツ (おやつ) 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 ほうれん草 水	鶏もも肉 しょうが にんにく 片栗粉 油 レタス にんじん レッドキャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン 和風ドレッシング 麦茶 グレープフルーツ (おやつ) 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 ほうれん草 水	かじき 和風だしの素 しょうゆ 砂糖 大根 にんじん 豚肉 和風だしの素 みそ 砂糖 じゃが芋 キャベツ ねぎ えのきたけ 和風だしの素 しょうゆ 塩 なし オレンジ (おやつ) サンドイッチパン	ゆでうどん 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 干ししいたけ みそ 砂糖 片栗粉 キャベツ ねぎ えのきたけ 和風だしの素 しょうゆ なし (おやつ) 豚ひき肉 たまねぎ しょうゆ 砂糖 御飯
曜日	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土	月		
日	19	20	21	22	24	25	26	27	28	29	31		
おやつ	10時 15時	ハイハイ 麦茶 にんじん蒸しパン 麦茶	バナナ 麦茶 マッシュポテト 麦茶	ハイハイ 麦茶 ホットケーキ 麦茶	ハイハイ 麦茶 カスタードプッセ 麦茶	ハイハイ 麦茶 蒸しそばろ 麦茶	ヨーグルト マッシュポテト 麦茶	ハイハイ 麦茶 鮭ごはん 麦茶	ハイハイ 麦茶 アップルポテト 麦茶	ヨーグルト 納豆ごはん	ハイハイ 麦茶 ホットケーキサンド 麦茶	チーズ 麦茶 蒸しパン 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	
副食	干草焼き にんじんスティック みそ汁 チーズ	肉団子 ほうれん草とえのきのお浸し 中華スープ グレープフルーツ	かぼちゃと豚肉のそばろ コーンスローサラダ コーンスープ りんご	クリームシチュー フロッコリーサラダ スープ オレンジ	豚肉の野菜煮 小松菜のおかか和え スープ オレンジ	たら の煮つけ きゅうりスティック みそ汁 なし	ハンバーグ キャベツサラダ すまし汁 巨峰	豆腐の野菜そばろ煮 にんじんスティック みそ汁 チーズ	豚肉の野菜煮 野菜炒め たまごスープ バナナ	二色丼 キャベツサラダ みそ汁 バナナ	ツナエッグ ごまつなのおかか和え みそ汁 巨峰		
お昼	しらす 卵 ほうれん草 にんじん 和風だしの素 しょうゆ 砂糖 にんじん しょうゆ 豚ひき肉 もやし 和風だしの素 みそ チーズ (おやつ) 小麦粉 にんじん 砂糖 ベーキングパウダー 水	豚ひき肉 たまねぎ 干ししいたけ しょうゆ 片栗粉 ほうれん草 えのきたけ 和風だしの素 しょうゆ じゃがいも チンゲン菜 ねぎ 中華だしの素 塩 りんご グレープフルーツ (おやつ) じゃがいも 塩	豚ひき肉 かぼちゃ にんじん たまねぎ しょうゆ 砂糖 油 水 シチューミックスクリ ム キャベツ にんじん 塩 コーン缶 にんじん 中華だし 塩 りんご (おやつ) ホットケーキミックス 水 油	鶏もも肉 じゃがいも にんじん たまねぎ 油 ケチャップ 砂糖 ブロッコリー コーン缶 和風ドレッシング たまねぎ にんじん 小松菜 中華だしの素 塩 バナナ (おやつ) カスタードプッセ(市販)	豚こま肉 じゃがいも にんじん たまねぎ 油 ケチャップ 砂糖 小松菜 もやし にんじん コーン缶 しょうゆ かつお節 さつまいも たまねぎ にんじん 中華だしの素 塩 バナナ オレンジ	たら しょうゆ 砂糖 きゅうり しょうゆ 小松菜 たまねぎ えのきたけ カットわかめ 和風だしの素 みそ なし (おやつ) 乾燥マッシュポテト 水	豚ひき肉 たまねぎ 塩 片栗粉 油 キャベツ たまねぎ コーン缶 塩 木綿豆腐 ほうれん草 えのきたけ にんじん 和風だしの素 しょうゆ 巨峰 (おやつ) 鮭フレーク	木綿豆腐 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 中華だし 塩 キャベツ たまねぎ コーン缶 しょうゆ にんじん しょうゆ 大根 さといも にんじん 和風だしの素 みそ チーズ バナナ (おやつ) ごはん りんご	豚バラ肉 たまねぎ にんじん 中華だし 塩 キャベツ たまねぎ にんじん しょうゆ たまご しいたけ にんじん 中華だしの素 しょうゆ バナナ (おやつ) 納豆	鶏ひき肉 和風だしの素 しょうゆ 砂糖 にんじん しょうゆ 砂糖 キャベツ ツナ油漬缶 和風ドレッシング たまねぎ にんじん カットわかめ 和風だしの素 みそ (おやつ) ホットケーキサンド(市 販)	卵 ツナ油漬缶 たまねぎ にんじん しょうゆ 油 小松菜 しょうゆ かつお節 キャベツ 小松菜 にんじん 和風だしの素 みそ 巨峰 (おやつ) 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー 水		

※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。  
 ※ヨーグルトはハビータノンを提供させていただきます。

くらす：ひよこ組 おなまえ：