

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	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
日	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
おやつ	10時 15時	ハイハイ 麦茶 フルーツ 麦茶	ハイハイ 麦茶 マンナウエハース 麦茶	チーズ 麦茶 おかかご飯 麦茶	ハイハイ 麦茶 蒸しパン 麦茶	バナナ 麦茶 ふかし芋 麦茶			ハイハイ 麦茶 かぼちゃの煮物	ハイハイ 麦茶 わかめ御飯 麦茶	バナナ 麦茶 ヨーグルト 麦茶	ハイハイ 麦茶 蒸しパン 麦茶	ハイハイ 麦茶 ホットケーキサンド リンゴジュース	ハイハイ 麦茶 マンナビスケット 麦茶	ヨーグルト 食パン 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	豚肉とたまねぎのソテー 野菜スティック 中華スープ チーズ	焼き鮭 白菜のおかか和え みそ汁 グレープフルーツ	鶏肉の照り焼き にんじんスティック すまし汁 バナナ	納豆ごはん かぼちゃサラダ すまし汁 巨峰	豚肉の野菜煮 きゅうりスティック 中華スープ ヨーグルト			卵焼き ほうれん草のおかか和え みそ汁 オレンジ	煮込みうどん マッシュポテト バナナ	鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリーサラダ みそ汁 なし	鶏肉の照り焼き 野菜炒め 豆腐汁 チーズ	豚汁うどん 麦茶 バナナ	納豆とり丼 ふかし芋 みそ汁 ヨーグルト	鮭の塩焼き ほうれん草とえのきのお浸し すまし汁 グレープフルーツ		
お昼	豚こま肉 たまねぎ ケチャップ 砂糖	鮭 塩	鶏もも肉 しょうゆ 砂糖	ひきわり納豆 コーン缶 しょうゆ	豚こま肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しょうゆ 砂糖			卵 鶏ひき肉 和風だしの素 塩	ゆでうどん 豚ひき肉 にんじん たまねぎ にんじん キャベツ えのき みそ 砂糖	鮭 たまねぎ にんじん キャベツ えのき みそ 砂糖	鶏もも肉 砂糖 しょうゆ	ゆでうどん 豚こま肉 大根 にんじん キャベツ 里芋 ごぼう ねぎ しょうゆ ごま油 和風だしの素	ひきわり納豆 鶏ひき肉 こまつな キャベツ にんじん ねぎ しょうゆ 砂糖	鮭 塩		
材料	ねぎ にんじん 中華だしの素 塩	大根 にんじん 小松菜 和風だしの素 みそ	じゃがいも たまねぎ カットわかめ 和風だしの素 しょうゆ 塩	えのき にんじん ねぎ 和風だしの素 しょうゆ	コーン缶 ねぎ 中華だしの素 塩			たまねぎ カットわかめ 和風だしの素 みそ	バナナ (おやつ) 御飯 わかめごはんの素	バナナ (おやつ) 御飯 わかめごはんの素	キャベツ たまねぎ きつまいも にんじん	絹ごし豆腐 ねぎ ほうれん草 和風だしの素 しょうゆ	バナナ (おやつ) ホットケーキサンド(市販) 幼児リンゴジュース	なす たまねぎ えのき 和風だしの素 みそ	ベビーダノン	
曜日	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	
日	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
おやつ	10時 15時	チーズ 麦茶 煮込みうどん 麦茶	ハイハイ 麦茶 おかかご飯 麦茶	ハイハイ 麦茶 蒸しパン リンゴジュース	ハイハイ 麦茶 デニッシュブレッド リンゴジュース	ヨーグルト みそ御飯 麦茶	ハイハイ 麦茶 マンナウエハース 麦茶	ハイハイ 麦茶 わかめ御飯 麦茶	ハイハイ 麦茶 食パン 麦茶	バナナ 麦茶 蒸しパン 麦茶	ハイハイ 麦茶 マールーカオ ジュース	チーズ 麦茶 マンナビスケット 麦茶	ハイハイ 麦茶 かぼちゃ蒸しパン 麦茶			
主食	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	食パン	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	豚肉の卵とじ 野菜スティック スープ バナナ	ハンバーグ キャベツサラダ スープ なし	そぼろ煮 にんじんスティック スープ ヨーグルト	焼きそば 麦茶 グレープフルーツ	つくね いんげんのごま和え みそ汁 巨峰	かじきの照り焼き にんじんスティック かぶのスープ バナナ	豆腐ハンバーグ もやし和え物 すまし汁 チーズ	そぼろ きゅうりスティック スープ ヨーグルト	豚肉のケチャップ煮 ほうれん草のツツ和え 中華スープ りんご	中華丼 ブロッコリーサラダ スープ ヨーグルト	鮭の塩焼き にんじんスティック すまし汁 ヨーグルト	豆腐丼 ふかし芋 鶏スープ 巨峰				
お昼	豚こま肉 こまつな にんじん たまねぎ 和風だしの素 しょうゆ 砂糖 卵	豚ひき肉 たまねぎ 片栗粉 塩	豚ひき肉 かぼちゃ ほうれん草 しょうゆ 砂糖	焼きそば種 豚こま肉 もやし キャベツ にんじん たまねぎ 焼きそばソース(粉末)	鶏ひき肉 たまねぎ にんじん 塩	かじき しょうゆ 砂糖	豚ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ 塩 油	豚ひき肉 たまねぎ にんじん 中華だしの素 しょうゆ	豚こま肉 ゆで大豆 たまねぎ じゃがいも にんじん けちやう にんにく ごま油 水	豚こま肉 白菜 たまねぎ にんじん だけ しょうゆ にんにく ごま油 しょうゆ 和風だしの素 塩 片栗粉	鮭 塩	木綿豆腐 さつま芋 にんじん たまねぎ 鶏ひき肉 油 ケチャップ 中華だしの素 砂糖				
材料	大根 きゅうり しょうゆ カットわかめ たまねぎ にんじん 中華だしの素 塩	キャベツ こまつな しょうゆ 砂糖	にんじん しょうゆ	いんげん にんじん しょうゆ ごま	かぶ たまねぎ コーン缶 中華だしの素 塩	バナナ	もやし にんじん こまつな しょうゆ 砂糖	キャベツ たまねぎ にんじん 中華だしの素 塩	ほうれん草 にんじん ツツ油漬 しょうゆ 砂糖	えのき カットわかめ にんじん 中華だしの素 塩	ごまつな えのき かっどわかめ 中華だしの素 塩	ベビーダノン (おやつ) 御飯 かっどわかめ 中華だしの素 塩	さつまいも たまご たまねぎ にんじん 中華だしの素 塩 巨峰	(おやつ) かぼちゃ 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー 水		

運動会

※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います。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。
 ※ヨーグルトはベビーダ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：