

献立表 (離乳食)

平成29年10月

No.	曜日	日付	昼食	おやつ	材 料 名		
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
①	月	2 16 30	おかゆ 煮魚 ひじきサラダ みそ汁(なす) 果物・調乳	調乳 マーメイドケーキ スープ	米、砂糖、油、薄力粉 マーメイド	魚(メルルーサ/ホキ) ひじき、味噌、粉ミルク	大根、キャベツ、人参、なす 果物
②	火	3 17 31	ミートうどん サラダ スープ(豆腐・チンゲン菜) 果物・調乳	調乳 3日:じゃが芋のみたらし 17・31日:青菜入り粥 スープ	乾麺、油、砂糖 3日:じゃがいも、片栗粉 17・31日:米	豚挽肉、粉チーズ 豆腐、粉ミルク	にんにく、生姜、玉葱、人参 トマト、キャベツ、もやし、胡瓜 チンゲン菜、果物 17・31日:小松菜
③	水	4 18	魚入りおじや お浸し すまし汁(大根・人参) 果物・調乳	調乳 おかか入り粥 スープ	米、砂糖、油	白身魚、卵、粉ミルク 削り節	さやいんげん、ほうれん草 白菜、大根、人参、果物
④	木	5 19	メキシカンリゾット マカロニサラダ スープ(小松菜) 果物・調乳	調乳 野菜マフィン スープ	米、バター、油 マカロニ、マヨネーズ 薄力粉、砂糖	豚挽肉、粉ミルク	玉葱、人参、グリーンピース キャベツ、胡瓜、小松菜 果物、りんご
⑤	金	6 20	おかゆ 秋のシチュー サラダ 果物・調乳	調乳 納豆入りおじや スープ	米、油、さつまいも 薄力粉、砂糖	鶏肉、牛乳、粉ミルク 鶏挽肉、挽き割り納豆 削り節	玉葱、人参、パセリ、大根 キャベツ、胡瓜、果物、長葱
⑥	土	7 21	けんちんうどん かぼちゃのサラダ 果物・調乳	調乳 味付けおじや スープ	乾麺、油、マヨネーズ 米	豚肉、高野豆腐 粉ミルク	ごぼう、大根、小松菜 かぼちゃ、胡瓜、人参、果物
⑦	月	23	チキンカレーリゾット おかか和え 麩のスープ 果物・調乳	調乳 切干大根のおじや スープ	米、油、じゃがいも 薄力粉、麩、砂糖	鶏肉、削り節、粉ミルク 鶏挽肉	にんにく、生姜、玉葱、人参 白菜、胡瓜、果物、切干大根
⑧	火	10 24	おかゆ すき焼き風煮 梅肉和え みそ汁(キャベツ・小松菜) 果物・調乳	調乳 おまんじゅう スープ	米、油、砂糖、薄力粉 さつまいも	豚肉、豆腐、味噌 粉ミルク、牛乳	玉葱、人参、かぶ、胡瓜、 梅干、キャベツ、小松菜 果物
⑨	水	11 25	おかゆ 煮魚 コールスローサラダ みそ汁(白菜・わかめ) 果物・調乳	調乳 人参入り粥 スープ	米、砂糖、油	魚(かじき)、わかめ 味噌、粉ミルク	キャベツ、大根、人参、白菜 果物
⑩	木	12 26	ゆかり入り粥 肉団子蒸し サラダ みそ汁(里芋) 果物・調乳	調乳 煮込みうどん	米、片栗粉、油、砂糖 さといも、乾麺、ごま油	豚挽肉、味噌 粉ミルク、豚肉	生姜、にんにく、玉葱、白菜 胡瓜、人参、果物、キャベツ もやし
⑪	金	13 27	ツナリゾット 押し麦スープ 甘酢大根 果物・調乳	調乳 ごまだれ粥 スープ	米、バター、油、押し麦 砂糖、白ごま	ツナ缶、鶏肉 粉ミルク	玉葱、グリーンピース、人参 キャベツ、かぶ、かぶの葉 大根、果物
⑫	土	14 28	鶏肉入りおじや 華風酢醤油和え みそ汁(じゃが芋・人参) 果物・調乳	調乳 さつまいもの茶巾 スープ	米、油、砂糖 春雨(国産)、片栗粉 ごま油、じゃがいも さつまいも バター	鶏肉、味噌、粉ミルク	玉葱、キャベツ、もやし、胡瓜 人参、果物

- ★ 月齢及び離乳食の進み具合により献立が変わります。
- ★ 行事その他の都合により献立を変更することがあります。
- ★ 午前のおやつとして調乳と離乳食用菓子がつきます。

