

10月 離乳食献立表

令和2年度
一の割自然保育園

主食：前期…10倍粥、中期…7倍粥、後期…全粥

日付	曜日	朝おやつ	昼食				午後おやつ	
			主食	副食	前期	中期		後期
					ドロドロ状 裏ごし・すりつぶし	舌でつぶせる固さ 粗つぶし・みじん切り		歯ぐきでつぶせる固さ 角切り・薄切り
1	木	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（塩味） そばろ煮（醤油味） スープ	じゃが芋・大根・人参 鶏挽肉	じゃが芋・大根・人参・ごぼう 鶏挽肉	じゃが芋・大根・人参・ごぼう・昆布 鶏挽肉	麦茶 おじや
2	金	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（醤油味） 白身魚の煮付け（味噌味） スープ	さつまいも・キャベツ・人参 白身魚	さつまいも・キャベツ・人参・ごぼう 白身魚	さつまいも・キャベツ・人参・ごぼう・昆布 白身魚	麦茶 おじや
5	月	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（醤油味） そばろ煮（塩味） スープ	南瓜・大根・人参 鶏挽肉	南瓜・大根・人参・ごぼう 鶏挽肉	南瓜・大根・人参・ごぼう・昆布 鶏挽肉	麦茶 おじや
6	火	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（塩味） 白身魚の煮付け（味噌味） スープ	玉葱・さつまいも・人参 白身魚	玉葱・さつまいも・人参・ごぼう 白身魚	玉葱・さつまいも・人参・ごぼう・昆布 白身魚	煮込みうどん
7	水	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（味噌味） そばろ煮（塩味） スープ	ブロッコリー・じゃが芋・人参 鶏挽肉	ブロッコリー・じゃが芋・人参・ごぼう 鶏挽肉	ブロッコリー・じゃが芋・人参・ごぼう・昆布 鶏挽肉	麦茶 おじや
8	木	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（味噌味） 豆腐煮（味噌味） スープ	玉葱・キャベツ・人参 豆腐	玉葱・キャベツ・人参・ごぼう 豆腐	玉葱・キャベツ・人参・ごぼう・昆布 豆腐	麦茶 さつまいも煮
9	金	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（塩味） そばろ煮（醤油味） スープ	白菜・じゃが芋・人参 鶏挽肉	白菜・じゃが芋・人参・ごぼう 鶏挽肉	白菜・じゃが芋・人参・ごぼう・昆布 鶏挽肉	麦茶 バナナ
12	月	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（醤油味） しらす煮（味噌味） スープ	キャベツ・大根・人参 しらす	キャベツ・大根・人参・ごぼう しらす	キャベツ・大根・人参・ごぼう・昆布 しらす	麦茶 おじや
13	火	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（塩味） 豆腐煮（塩味） スープ	玉葱・南瓜・人参 豆腐	玉葱・南瓜・人参・ごぼう 豆腐	玉葱・南瓜・人参・ごぼう・昆布 豆腐	麦茶 りんご煮
14	水	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（味噌味） 白身魚の煮付け（醤油味） スープ	白菜・大根・人参 白身魚	白菜・大根・人参・ごぼう 白身魚	白菜・大根・人参・ごぼう・昆布 白身魚	麦茶 バナナ
15	木	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（塩味） そばろ煮（味噌味） スープ	さつまいも・玉葱・人参 鶏挽肉	さつまいも・玉葱・人参・ごぼう 鶏挽肉	さつまいも・玉葱・人参・ごぼう・昆布 鶏挽肉	麦茶 おじや
16	金	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（味噌味） しらす煮（醤油味） スープ	キャベツ・じゃが芋・人参 しらす	キャベツ・じゃが芋・人参・ごぼう しらす	キャベツ・じゃが芋・人参・ごぼう・昆布 しらす	麦茶 おじや
19	月	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（味噌味） そばろ煮（塩味） スープ	大根・キャベツ・人参 鶏挽肉	大根・キャベツ・人参・ごぼう 鶏挽肉	大根・キャベツ・人参・ごぼう・昆布 鶏挽肉	麦茶 おじや
20	火	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（塩味） 白身魚の煮付け（味噌味） スープ	キャベツ・ブロッコリー・人参 白身魚	キャベツ・ブロッコリー・人参・ごぼう 白身魚	キャベツ・ブロッコリー・人参・ごぼう・昆布 白身魚	麦茶 じゃが芋煮
21	水	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（醤油味） そばろ煮（塩味） スープ	白菜・玉葱・人参 鶏挽肉	白菜・玉葱・人参・ごぼう 鶏挽肉	白菜・玉葱・人参・ごぼう・昆布 鶏挽肉	麦茶 おじや
22	木	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（味噌味） 豆腐煮（味噌味） スープ	南瓜・大根・人参 豆腐	南瓜・大根・人参・ごぼう 豆腐	南瓜・大根・人参・ごぼう・昆布 豆腐	麦茶 おじや
23	金	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（醤油味） そばろ煮（塩味） スープ	さつまいも・白菜・人参 鶏挽肉	さつまいも・白菜・人参・ごぼう 鶏挽肉	さつまいも・白菜・人参・ごぼう・昆布 鶏挽肉	麦茶 おじや
26	月	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（味噌味） 豆腐煮（味噌味） スープ	じゃが芋・玉葱・人参 豆腐	じゃが芋・玉葱・人参・ごぼう 豆腐	じゃが芋・玉葱・人参・ごぼう・昆布 豆腐	麦茶 おじや
27	火	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（塩味） しらす煮（醤油味） スープ	白菜・じゃが芋・人参 しらす	白菜・じゃが芋・人参・ごぼう しらす	白菜・じゃが芋・人参・ごぼう・昆布 しらす	麦茶 おじや
28	水	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（味噌味） 白身魚の煮付け（塩味） スープ	南瓜・大根・人参 白身魚	南瓜・大根・人参・ごぼう 白身魚	南瓜・大根・人参・ごぼう・昆布 白身魚	麦茶 おじや
29	木	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（味噌味） 豆腐煮（醤油味） スープ	ブロッコリー・玉葱・人参 豆腐	ブロッコリー・玉葱・人参・ごぼう 豆腐	ブロッコリー・玉葱・人参・ごぼう・昆布 豆腐	麦茶 さつまいも煮
30	金	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（塩味） そばろ煮（味噌味） スープ	白菜・じゃが芋・人参 鶏挽肉	白菜・じゃが芋・人参・ごぼう 鶏挽肉	白菜・じゃが芋・人参・ごぼう・昆布 鶏挽肉	麦茶 おじや