

10月 離乳食献立表

2021年

主食：前期…10倍粥、中期…7倍粥、後期…全粥

一の割自然保育園

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	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	キャベツ・南瓜・人参 白身魚	キャベツ・南瓜・人参・ごぼう 白身魚	キャベツ・南瓜・人参・ごぼう・昆布 白身魚	麦茶 おじや
4	月	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（味噌味） そぼろ煮（塩味） スープ	白菜・大根・人参 鶏挽肉	白菜・大根・人参・ごぼう 鶏挽肉	白菜・大根・人参・ごぼう・昆布 鶏挽肉	麦茶 おじや
5	火	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（塩味） 白身魚の煮付け（醤油味） スープ	じゃが芋・ブロッコリー・人参 白身魚	じゃが芋・ブロッコリー・人参・ごぼう 白身魚	じゃが芋・ブロッコリー・人参・ごぼう・昆布 白身魚	麦茶 おじや
6	水	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・玉葱・人参 豆腐	南瓜・玉葱・人参・ごぼう 豆腐	南瓜・玉葱・人参・ごぼう・昆布 豆腐	麦茶 おじや
7	木	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（醤油味） そぼろ煮（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 さつま芋煮
8	金	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	じゃが芋・玉葱・人参 しらす	じゃが芋・玉葱・人参・ごぼう しらす	じゃが芋・玉葱・人参・ごぼう・昆布 しらす	麦茶 バナナ
11	月	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（味噌味） そぼろ煮（醤油味） スープ	キャベツ・玉葱・人参 鶏挽肉	キャベツ・玉葱・人参・ごぼう 鶏挽肉	キャベツ・玉葱・人参・ごぼう・昆布 鶏挽肉	麦茶 おじや
12	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	大根・キャベツ・人参 白身魚	大根・キャベツ・人参・ごぼう 白身魚	大根・キャベツ・人参・ごぼう・昆布 白身魚	麦茶 バナナ
13	水	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（醤油味） 豆腐煮（醤油味） 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	木	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（味噌味） そぼろ煮（塩味） スープ	さつま芋・大根・人参 鶏挽肉	さつま芋・大根・人参・ごぼう 鶏挽肉	さつま芋・大根・人参・ごぼう・昆布 鶏挽肉	麦茶 おじや
15	金	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（醤油味） 豆腐煮（醤油味） スープ	白菜・玉葱・人参 豆腐	白菜・玉葱・人参・ごぼう 豆腐	白菜・玉葱・人参・ごぼう・昆布 豆腐	麦茶 おじや
18	月	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（塩味） そぼろ煮（味噌味） 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
19	火	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（醤油味） 白身魚の煮付け（塩味） スープ	ブロッコリー・キャベツ・人参 白身魚	ブロッコリー・キャベツ・人参・ごぼう 白身魚	ブロッコリー・キャベツ・人参・ごぼう・昆布 白身魚	麦茶 さつま芋煮
20	水	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・大根・人参 豆腐	玉葱・大根・人参・ごぼう 豆腐	玉葱・大根・人参・ごぼう・昆布 豆腐	麦茶 おじや
21	木	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（塩味） そぼろ煮（醤油味） スープ	大根・ブロッコリー・人参 鶏挽肉	大根・ブロッコリー・人参・ごぼう 鶏挽肉	大根・ブロッコリー・人参・ごぼう・昆布 鶏挽肉	麦茶 南瓜煮
22	金	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	さつま芋・玉葱・人参 豆腐	さつま芋・玉葱・人参・ごぼう 豆腐	さつま芋・玉葱・人参・ごぼう・昆布 豆腐	おじや 麦茶
25	月	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（醤油味） 白身魚の煮付け（塩味） スープ	南瓜・白菜・人参 白身魚	南瓜・白菜・人参・ごぼう 白身魚	南瓜・白菜・人参・ごぼう・昆布 白身魚	麦茶 おじや
26	火	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（塩味） しらす煮（味噌味） スープ	じゃが芋・キャベツ・人参 しらす	じゃが芋・キャベツ・人参・ごぼう しらす	じゃが芋・キャベツ・人参・ごぼう・昆布 しらす	麦茶 おじや
27	水	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（味噌味） そぼろ煮（醤油味） スープ	さつま芋・大根・人参 鶏挽肉	さつま芋・大根・人参・ごぼう 鶏挽肉	さつま芋・大根・人参・ごぼう・昆布 鶏挽肉	麦茶 おじや
28	木	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（塩味） 豆腐煮（塩味） 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 南瓜煮
29	金	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	ブロッコリー・玉葱・人参 しらす	ブロッコリー・玉葱・人参・ごぼう しらす	ブロッコリー・玉葱・人参・ごぼう・昆布 しらす	麦茶 じゃが芋煮