

2020年度 10月 離乳食予定献立表

		1回食 (5・6か月)	2回食 (7～9か月)			1回食 (5・6か月)	2回食 (7～9か月)
1 15 29	午前	タラ ほうれん草・大根	おかゆ けんちん汁 たらのみそ野菜煮 大根煮	8 22	午前	しらす ブロッコリー 人参	おかゆ みそ汁 しらす野菜煮 ブロッコリー煮
	(木) 午後		おかゆ おふ野菜煮 くだもの		(木) 午後		
2 16 30	午前	豆腐 さつまいも・白菜	おかゆ みそ汁 豆腐の白菜あんかけ ブロッコリー煮	9 23	午前	タラ 白菜・かぼちゃ	おかゆ みそ汁 タラの白菜あんかけ かぼちゃ煮
	(金) 午後		おかゆ 納豆野菜煮 くだもの		(金) 午後		
3 17 31	午前	タラ かぼちゃ とうもろこし	おかゆ タラ野菜煮 かぼちゃ煮	10 24	午前	しらす さつまいも・人参	おかゆ みそ汁 しらす野菜煮 さつまいも煮
	(土) 午後		おかゆ しらす野菜煮 くだもの		(土) 午後		
5 19	午前	豆腐 さつまいも・大根	おかゆ みそ汁 豆腐の野菜あんかけ さつまいも煮	12 26	午前	タラ かぼちゃ ブロッコリー	おかゆ すまし汁 鮭のみそ野菜煮込み かぼちゃ煮
	(月) 午後		おかゆ おふ野菜煮 くだもの		(月) 午後		
6 20	午前	タラ かぶ・かぼちゃ	おかゆ みそ汁 タラ野菜煮 かぶ煮	13 27	午前	しらす ほうれん草 人参	おかゆ 野菜スープ しらす野菜煮 ほうれん草煮
	(火) 午後		おかゆ 納豆野菜煮 くだもの		(火) 午後		
7 21	午前	豆腐 じゃがいも・キャベツ	おかゆ 野菜スープ 豆腐の野菜あんかけ じゃが芋煮	14 28	午前	豆腐 ブロッコリー さつまいも	おかゆ みそ汁 豆腐のやさいあんかけ ブロッコリー煮
	(水) 午後		おかゆ おふの野菜煮 くだもの		(水) 午後		

*離乳食に使用している食材 鮭—北海道産、
たら—アイスランド産、さわら—富山県産、
ぶり—鹿児島県産、かじき—和歌山県産
くだもの・野菜は東都生協のものを使用しています。



2020年度 10月 離乳食予定献立表

		3回食（10～12か月）	完了前期食（13～15か月）			3回食（10～12か月）	完了前期食（13～15か月）
1 15 29 (木)	午前	軟飯 けんちん汁 たらのみそ野菜煮 大根煮	軟飯 けんちん汁 鯖の西京焼き ほうれん草のごま和え	8 22 (木)	午前	軟飯 みそ汁 しらす野菜煮 ブロッコリー煮	軟飯 みそ汁 鶏肉のごま照り焼き 切干大根煮 小松菜海苔あえ
	午後	パン おふ野菜煮 くだもの	揚げパン クラッカー くだもの		午後	ふかし芋 おふ野菜煮 くだもの	大学芋 せんべい くだもの
2 16 30 (金)	午前	さつま芋軟飯 みそ汁 豆腐と白菜のそぼろあんかけ ブロッコリー煮	さつま芋軟飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き コールスローサラダ	9 23 (金)	午前	軟飯 みそ汁 タラの白菜あんかけ かぼちゃ煮	軟飯 みそ汁 アジの竜田揚げ 白菜納豆和え ひじき茶巾
	午後	パン 納豆野菜煮 くだもの	セサミトースト れんこんチップス くだもの		午後	パン 納豆野菜煮 くだもの	かぼちゃのスコーン クラッカー くだもの
3 17 31 (土)	午前	パン タラ野菜煮 かぼちゃ煮	ロールパン かぼちゃ豆乳シチュー マカロニサラダ くだもの	10 24 (土)	午前	軟飯 みそ汁 しらす野菜煮 さつま芋煮	三色丼 みそ汁 さつまいもの甘煮 フルーツヨーグルト
	午後	おにぎり しらす野菜煮 くだもの	しらすおにぎり 干し芋 くだもの		午後	パン タラ野菜煮 くだもの	メープルトースト レーズン くだもの
5 19 (月)	午前	軟飯 みそ汁 豆腐の野菜あんかけ さつま芋煮	軟飯 みそ汁 鶏肉とさつま芋の からめ煮 キャベツのゆかり和え	12 26 (月)	午前	軟飯 すまし汁 鮭のみそ野菜煮込み かぼちゃ煮	軟飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き いんげんのおかか和え
	午後	パン おふ野菜煮 くだもの	ジャムサンド レーズン くだもの		午後	おにぎり 納豆野菜煮 くだもの	こぎつねおにぎり クラッカー くだもの
6 20 (火)	午前	軟飯 みそ汁 かじき野菜煮 かぶ煮	軟飯 みそ汁 かじきの玉ねぎソース かぶの浅漬け かぼちゃ煮	13 27 (火)	午前	軟飯 野菜スープ しらす野菜煮 ほうれん草煮	秋野菜カレーライス ポパイサラダ キャベタマスープ
	午後	おにぎり 納豆野菜煮 くだもの	チキンライスおにぎり クラッカー くだもの		午後	パン タラのトマト煮込み くだもの	フルーツヨーグルト きなこラスク
7 21 (水)	午前	軟飯 野菜スープ 豆腐のそぼろあんかけ じゃが芋煮	マーボー豆腐丼 3種野菜のナムル 春雨スープ	14 28 (水)	午前	軟飯 みそ汁 豆腐のそぼろあんかけ さつまいも煮	わかめ軟飯 みそ汁 凍り豆腐と鶏肉の煮物 ブロッコリーポン酢
	午後	パン おふの野菜煮 くだもの	黒糖みそ蒸しパン レーズン くだもの		午後	おにぎり 納豆野菜煮 くだもの	ごへいもち 干し芋 くだもの

*離乳食に使用している食材 鮭—北海道産、
たら—アイスランド産、さわら—富山県産、
ぶり—鹿児島県産、かじき—和歌山県産
くだもの・野菜は東都生協のものを使用しています。

☆この他に野菜スティックがつきます。
☆午後食には野菜スープがつきます。
☆完了前期食には毎食牛乳（温）が付きます。

