

2022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 (土)	午前	軟飯 みそ汁 しらす野菜煮 かぼちゃ煮	豚丼 みそ汁 かぼちゃ煮 チーズ	8 22 (土)	午前	トースト かぼちゃ豆乳シチュー ブロッコリー煮	丸パン かぼちゃ豆乳シチュー マカロニサラダ
	午後	ミルクトースト 鶏ひき肉の野菜煮 くだもの 野菜スープ	フレンチトースト クラッカー くだもの 野菜スープ		午後	鮭おにぎり しらす野菜煮 くだもの 野菜スープ	鮭おにぎり クラッカー くだもの 野菜スープ
3 17 31 (月)	午前	軟飯 みそ汁 たら野菜煮 ブロッコリー煮	軟飯 みそ汁 あじパン粉焼き ブロッコリーポン酢	24 (月)	午前	軟飯 みそ汁 鶏肉と大根の煮物 ブロッコリー おかか和え	軟飯 みそ汁 鶏肉と大根の煮物 ブロッコリー おかか和え
	午後	ごまおにぎり おふとかぼちゃの煮物 くだもの 野菜スープ	かぼちゃドーナツ レーズン くだもの 野菜スープ		午後	お好み焼き しらす野菜煮 くだもの 野菜スープ	お好み焼き レーズン くだもの 野菜スープ
4 18 (火)	午前	軟飯 白菜スープ 豆腐野菜あん じゃが芋煮	わかめ軟飯 白菜スープ しゅうまい 春雨サラダ	11 25 (火)	午前	軟飯 白菜のみそ汁 鮭みそあんかけ ほうれん草白和え	軟飯 みそ汁 鮭の味噌バター焼き ほうれん草白和え
	午後	トースト しらす野菜煮 くだもの 野菜スープ	メープルサンド クラッカー くだもの 野菜スープ		午後	ごへいもち おふ野菜煮 くだもの 野菜スープ	ごへいもち 煮豆 くだもの 野菜スープ
5 19 (水)	午前	さつま芋軟飯 すまし汁 かじきおろしあん ブロッコリー煮	さつま芋軟飯 すまし汁 かじきおろしあん ブロッコリーピクルス	12 26 (水)	午前	軟飯 きのこ汁 しらす野菜煮 切干煮 さつま芋煮	ゆかり軟飯 きのこ汁 しらすかき揚げ 切干大根煮 きゅうり浅漬け
	午後	マカロニきなこ 納豆大根煮 くだもの 野菜スープ	マカロニきなこ 大根煮スティック くだもの 野菜スープ		午後	トースト 豆腐野菜あん くだもの 野菜スープ	フルーツヨーグルト 三角ラスク 野菜スープ
6 20 (木)	午前	軟飯 みそ汁 おふ野菜煮 かぼちゃ煮	軟飯 みそ汁 豚のしょうが焼き 煮野菜のナムル	13 27 (木)	午前	軟飯 かぼちゃスープ 鶏と野菜の ケチャップ煮 大根スティック煮	軟飯 かぼちゃスープ パークチャップ コールスローサラダ
	午後	おにぎり しらす野菜煮 くだもの 野菜スープ	しらすおにぎり せんべい くだもの 野菜スープ		午後	おにまんじゅう 納豆野菜煮 くだもの 野菜スープ	おにまんじゅう せんべい くだもの 野菜スープ
7 21 (金)	午前	鶏と野菜のあんかけ丼 みそ汁 煮野菜のツナサラダ	パリパリ春雨丼 みそ汁 煮野菜のツナサラダ	14 28 (金)	午前	軟飯 スープ たら野菜煮 ブロッコリー煮	鶏と根菜の カレーライス ごまサラダ キャベタマスープ
	午後	トースト たら野菜あん くだもの 野菜スープ	トースト レーズン くだもの 野菜スープ		午後	トースト おふ野菜煮 くだもの 野菜スープ	揚げパン レーズン くだもの 野菜スープ

*離乳食に使用している食材
 鮭—北海道産、たら—北海道産
 あじ—長崎県産、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付きます。
 ☆完了前期食には毎食牛乳(温)が付きます。
 ★☆今月のくだもの☆☆
 バナナ、みかん、ぶどう、柿、りんご

