

## 令和 5年10月 離乳食献立表

|           |    | 中期                                 | 後期                               |
|-----------|----|------------------------------------|----------------------------------|
| 2<br>(月)  | 昼食 | ・7倍粥・大根スープ・じゃがいものそぼろあんかけ・ブロッコリー煮   | ・全粥・味噌汁・ツナの炒め煮・ブロッコリーの和え物        |
|           | 午後 |                                    | ・じゃがいもスティック                      |
| 3<br>(火)  | 昼食 | ・7倍粥・ほうれん草スープ・煮魚・キャベツ煮浸し           | ・全粥・ほうれん草スープ・煮魚・キャベツサラダ          |
|           | 午後 |                                    | ・とうもろこし粥                         |
| 4<br>(水)  | 昼食 | ・7倍粥・キャベツスープ・小松菜のひき肉あんかけ・さつまいも煮    | ・全粥・ニラスープ・豚肉野菜炒め・小松菜のお浸し         |
|           | 午後 |                                    | ・さつまいもスティック                      |
| 5<br>(木)  | 昼食 | ・パン粥(食パン)・野菜スープ・かぼちゃのそぼろ煮・きゅうり煮浸し  | ・パン粥(食パン)・味噌汁・かぼちゃのそぼろ煮・きゅうりのサラダ |
|           | 午後 |                                    | ・ハイハイン                           |
| 6<br>(金)  | 昼食 | ・7倍粥・すまし汁・魚の旨煮・バナナ                 | ・全粥・すまし汁・魚の彩り煮・バナナ               |
|           | 午後 |                                    | ・じゃがいもスティック                      |
| 7<br>(土)  | 昼食 | ・7倍粥・野菜スープ・大根のひき肉煮・キャベツ煮浸し         | ・全粥・わかめスープ・豚肉と大根の煮物・キャベツの和え物     |
|           | 午後 |                                    | ・ハイハイン                           |
| 10<br>(火) | 昼食 | ・煮込みうどん・ほうれん草の煮浸し・りんご              | ・煮込みうどん・ほうれん草サラダ・りんご             |
|           | 午後 |                                    | ・かぼちゃ粥                           |
| 11<br>(水) | 昼食 | ・7倍粥・すまし汁・煮魚・トマト煮                  | ・全粥・すまし汁・煮魚・トマトときゅうりのサラダ         |
|           | 午後 |                                    | ・パン粥(食パン)                        |
| 12<br>(木) | 昼食 | ・7倍粥・小松菜スープ・さつまいものそぼろあんかけ・きゅうりの煮浸し | ・全粥・味噌汁・大豆とさつまいも煮・ピーマンお浸し        |
|           | 午後 |                                    | ・ハイハイン                           |
| 13<br>(金) | 昼食 | ・7倍粥・じゃがいものスープ・ヨーグルト・ブロッコリー煮浸し     | ・全粥・野菜スープ・牛肉炒め・ブロッコリー煮           |
|           | 午後 |                                    | ・じゃがいもスティック                      |
| 14<br>(土) | 昼食 | ・7倍粥・白菜スープ・豆腐の煮物・かぼちゃの甘煮           | ・全粥・白菜スープ・豆腐の煮物・かぼちゃサラダ          |
|           | 午後 |                                    | ・ハイハイン                           |
| 16<br>(月) | 昼食 | ・7倍粥・大根スープ・キャベツのひき肉あんかけ・トマト煮       | ・全粥・大根スープ・納豆煮・トマト和え              |
|           | 午後 |                                    | ・さといも煮                           |
| 17<br>(火) | 昼食 | ・7倍粥・すまし汁・魚の旨煮・梨                   | ・全粥・味噌汁・魚の旨煮・梨                   |
|           | 午後 |                                    | ・じゃがいもスティック                      |

|           |    | 中期                                     | 後期                               |
|-----------|----|--|----------------------------------|
| 18<br>(水) | 昼食 | ・パン粥(食パン)・キャベツスープ・ひき肉と玉ねぎのだし煮・ほうれん草煮浸し | ・パン粥(食パン)・キャベツスープ・豚肉野菜炒め・もやしの和え物 |
|           | 午後 |  | ・ほうれん草粥                          |
| 19<br>(木) | 昼食 | ・7倍粥・すまし汁・豆腐の煮物・大根煮浸し                  | ・全粥・味噌汁・豆腐ステーキ・大根サラダ             |
|           | 午後 |  | ・ハイハイン                           |
| 20<br>(金) | 昼食 | ・7倍粥・かぼちゃスープ・魚の彩り煮・みかん                 | ・全粥・野菜スープ・魚とチンゲン菜煮・みかん           |
|           | 午後 |  | ・かぼちゃ粥                           |
| 21<br>(土) | 昼食 | ・7倍粥・ほうれん草スープ・じゃがいものそぼろ煮・大根の旨煮         | ・全粥・ほうれん草スープ・肉じゃが・大根お浸し          |
|           | 午後 |  | ・ハイハイン                           |
| 23<br>(月) | 昼食 | ・7倍粥・すまし汁・煮魚・きゅうり煮浸し                   | ・全粥・さといもスープ・魚の味噌煮・きゅうりのサラダ       |
|           | 午後 |  | ・バナナ                             |
| 24<br>(火) | 昼食 | ・7倍粥・トマトスープ・豆腐の煮物・さつまいもの甘煮             | ・全粥・トマトスープ・豆腐ステーキ・ひじきサラダ         |
|           | 午後 |  | ・さつまいもスティック                      |
| 25<br>(水) | 昼食 | ・7倍粥・小松菜スープ・鶏肉の煮物・みかん                  | ・全粥・小松菜スープ・鶏肉の煮物・みかん             |
|           | 午後 |  | ・大豆粥                             |
| 26<br>(木) | 昼食 | ・7倍粥・ブロッコリースープ・煮魚・かぼちゃ煮                | ・全粥・ブロッコリースープ・煮魚・かぼちゃサラダ         |
|           | 午後 |  | ・ハイハイン                           |
| 27<br>(金) | 昼食 | ・7倍粥・なすスープ・じゃがいものそぼろあんかけ・大根煮           | ・全粥・味噌汁・肉野菜炒め・なすの煮物              |
|           | 午後 |  | ・じゃがいもスティック                      |
| 28<br>(土) | 昼食 | ・7倍粥・野菜スープ・ひき肉とキャベツ煮・ほうれん草煮浸し          | ・全粥・わかめスープ・豚肉の煮物・もやしの和え物         |
|           | 午後 |  | ・ハイハイン                           |
| 30<br>(月) | 昼食 | ・7倍粥・じゃがいものスープ・ひき肉とチンゲンサイのだし煮・バナナ      | ・全粥・チンゲンサイスープ・豚肉野菜炒め・バナナ         |
|           | 午後 |  | ・じゃがいもスティック                      |
| 31<br>(火) | 昼食 | ・7倍粥・ブロッコリースープ・鶏肉とかぼちゃ煮・りんご            | ・全粥・ブロッコリースープ・キャベツのひき肉煮・りんご      |
|           | 午後 |  | ・かぼちゃ粥                           |
|           |    |  |                                  |
|           |    |  |                                  |