

離乳食献立表

令和 6年10月(離乳中期食)

株式会社りぼん

日付	献立名 昼食	食品名
1 (火)	7倍粥・鮭のやわらか煮・豆腐と小松菜のすまし汁	・米・さけ・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・絹ごし豆腐・こまつな・たまねぎ
2 (水)	鶏肉と野菜の雑炊・じゃが芋スープ	・米・鶏ひき肉・豆腐・たまねぎ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・じゃがいも
3 (木)	7倍粥・豆腐と野菜の煮物・チンゲン菜のすまし汁	・米・絹ごし豆腐・鶏ひき肉・たまねぎ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・チンゲンサイ
4 (金)	パン粥・鶏肉とじゃが芋の煮物・ほうれん草スープ	・食パン・鶏ひき肉・じゃがいも・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・冷凍ほうれんそう・にんじん・たまねぎ
5 (土)	しらすとほうれん草のお粥・かぼちゃスープ	・米・しらす干し・冷凍ほうれんそう・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・冷凍くりかぼちゃ・たまねぎ
7 (月)	7倍粥・カレイの煮物・なすのスープ	・米・まがれい・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・なす・チンゲンサイ
8 (火)	鶏と野菜の雑炊・ほうれん草スープ	・米・鶏ひき肉・たまねぎ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・冷凍ほうれんそう
9 (水)	7倍粥・ささみのやわらか煮・かぼちゃスープ	・米・鶏ささ身・たまねぎ・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・冷凍くりかぼちゃ
10 (木)	7倍粥・鶏肉とほうれん草の煮物・小松菜スープ	・米・鶏ひき肉・ほうれんそう・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・こまつな・たまねぎ
11 (金)	7倍粥・カレイの煮物・白菜スープ	・米・まがれい・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・はくさい・たまねぎ
12 (土)	鶏と野菜の雑炊・ほうれん草スープ	・米・鶏ひき肉・たまねぎ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・冷凍ほうれんそう・だいこん
15 (火)	7倍粥・しらすと野菜のトマト煮・かぼちゃスープ	・米・しらす干し・たまねぎ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・トマトピューレ・片栗粉・くりかぼちゃ
16 (水)	7倍粥・カレイのやわらか煮・白菜スープ	・米・まがれい・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・はくさい・たまねぎ
17 (木)	7倍粥・ほうれん草と鮭の煮物・大根スープ	・米・さけ・ほうれんそう・たまねぎ・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・だいこん
18 (金)	7倍粥・ささみのうま煮・ブロッコリースープ	・米・鶏ささ身・にんじん・たまねぎ・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・ブロッコリー
19 (土)	しらすと野菜の雑炊・ほうれん草スープ	・米・しらす干し・にんじん・きゅうり・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・冷凍ほうれんそう・たまねぎ
21 (月)	7倍粥・鶏肉と野菜の旨煮・なすのすまし汁	・米・鶏ひき肉・たまねぎ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・なす
22 (火)	7倍粥・カレイとキャベツの煮物・チンゲン菜スープ	・米・まがれい・キャベツ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・チンゲンサイ・たまねぎ
23 (水)	運 動 会	
24 (木)	パン粥・豆腐の煮物・トマトスープ	・食パン・豆腐・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・たまねぎ・キャベツ・じゃがいも・ホールトマト
25 (金)	7倍粥・鮭の煮物・野菜スープ	・米・さけ・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・たまねぎ・キャベツ
26 (土)	7倍粥・鮭のやわらか煮・キャベツスープ	・米・さけ・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・キャベツ・たまねぎ
28 (月)	7倍粥・ささみとほうれん草の煮物・かぼちゃスープ	・米・若鶏ささ身・冷凍ほうれんそう・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・くりかぼちゃ・たまねぎ
29 (火)	7倍粥・鶏肉とかぼちゃの煮物・玉ねぎスープ	・米・鶏ひき肉・冷凍くりかぼちゃ・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・たまねぎ・にんじん
30 (水)	7倍粥・鮭とブロッコリーの煮物・大豆のトマトスープ	・米・さけ・ブロッコリー・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・たまねぎ・じゃがいも・にんじん・ホールトマト
31 (木)	7倍粥・かぼちゃとしらすの煮物・オニオンスープ	・米・冷凍くりかぼちゃ・しらす干し・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・たまねぎ・にんじん