

# 10月離乳食献立表

| 日  | 曜 | 離乳食中期・後期                          | 赤:血や肉になる      | 黄:熱や力となる         | 緑:調子をととのえる                        | 離乳食初期                  | 赤:血や肉になる | 黄:熱や力となる   | 緑:調子をととのえる          |
|----|---|-----------------------------------|---------------|------------------|-----------------------------------|------------------------|----------|------------|---------------------|
| 1  | 木 | お粥 みそ汁<br>ささみの煮物<br>じゃが芋の煮物       | みそ 豆腐<br>ささみ  | 米<br>じゃがいも       | 人参<br>人参                          | お粥<br>みそ汁<br>じゃがいもの煮物  | みそ       | 米          | 人参 たまねぎ<br>人参 じゃがいも |
| 2  | 金 | お粥 みそ汁<br>ハンバーグ<br>マッシュポテト        | みそ<br>鶏ひき肉    | 米<br>じゃがいも       | 人参 たまねぎ<br>人参 たまねぎ<br>人参          | お粥<br>みそ汁<br>マッシュポテト   | みそ       | 米<br>じゃがいも | 人参 たまねぎ<br>人参       |
| 3  | 土 | 運 動 会                             |               |                  |                                   |                        |          |            |                     |
| 5  | 月 | お粥 みそ汁<br>小判焼き<br>大根の煮物           | みそ<br>鶏ひき肉    | 米 さつまいも<br>じゃがいも | 人参<br>人参 たまねぎ<br>人参 大根            | お粥<br>みそ汁<br>大根の煮物     | みそ       | 米          | 人参 たまねぎ<br>人参 大根    |
| 6  | 火 | お粥 みそ汁<br>鰯の野菜あんかけ<br>南瓜の煮物       | みそ 豆腐<br>鰯    | 米                | 人参<br>人参 南瓜                       | お粥<br>みそ汁<br>南瓜の煮物     | みそ 豆腐    | 米          | 人参<br>人参 南瓜         |
| 7  | 水 | お粥 みそ汁<br>ささみの味噌煮<br>キャベツの煮物      | みそ<br>ささみ     | 米                | 人参 たまねぎ<br>人参 キャベツ                | お粥<br>みそ汁<br>キャベツの煮物   | みそ       | 米          | 人参 たまねぎ<br>人参 キャベツ  |
| 8  | 木 | お粥 みそ汁<br>鮭の煮物<br>キャベツの煮物         | みそ<br>鮭       | 米                | 人参 かぶ<br>人参 キャベツ                  | お粥<br>みそ汁<br>キャベツの煮物   | みそ       | 米          | 人参 かぶ<br>人参 キャベツ    |
| 9  | 金 | お粥 みそ汁<br>豆腐ハンバーグ<br>ほうれん草の煮物     | みそ<br>豆腐 鶏ひき肉 | 米                | 人参 大根<br>人参 ほうれん草                 | お粥<br>みそ汁<br>ほうれん草の煮物  | みそ       | 米          | 人参 大根<br>人参 ほうれん草   |
| 10 | 土 | お粥 みそ汁<br>肉じゃが<br>果物              | みそ<br>鶏ひき肉    | 米<br>じゃがいも       | 人参 たまねぎ<br>人参 パナナ                 | お粥<br>みそ汁<br>じゃがいもの煮物  | みそ       | 米          | 人参 たまねぎ<br>人参 じゃがいも |
| 13 | 火 | お粥 みそ汁<br>小判焼き<br>南瓜の煮物           | みそ<br>鶏ひき肉    | 米<br>じゃがいも       | 人参 たまねぎ<br>人参 南瓜                  | お粥<br>みそ汁<br>南瓜の煮物     | みそ       | 米          | 人参<br>人参 南瓜         |
| 14 | 水 | お粥 みそ汁<br>かぼちゃのクリーム煮<br>みかん       | みそ<br>ささみ     | 米                | 人参 たまねぎ<br>人参 かぼちゃ<br>人参 みかん      | お粥<br>みそ汁<br>マッシュ南瓜    | みそ       | 米<br>南瓜    | 人参 たまねぎ<br>人参       |
| 15 | 木 | お粥 みそ汁<br>肉団子<br>ほうれん草の煮物         | みそ<br>豆腐 鶏ひき肉 | 米                | 人参 かぶ<br>人参 ほうれん草                 | お粥<br>みそ汁<br>ほうれん草の煮物  | みそ       | 米          | 人参 かぶ<br>人参 ほうれん草   |
| 16 | 金 | お粥 みそ汁<br>豆腐ハンバーグ<br>ほうれん草の煮物     | みそ<br>豆腐 鶏ひき肉 | 米                | 人参 たまねぎ<br>人参 ほうれん草               | お粥<br>みそ汁<br>ほうれん草の煮物  | みそ       | 米          | 人参 たまねぎ<br>人参 ほうれん草 |
| 17 | 土 | お粥 かき玉汁<br>麻婆豆腐<br>人参煮            | みそ<br>豆腐 鶏ひき肉 | 米 卵              | 人参 玉葱<br>人参                       | お粥<br>みそ汁<br>人参煮       | みそ       | 米          | 人参 たまねぎ<br>人参       |
| 19 | 月 | お粥 みそ汁<br>ささみの煮物<br>じゃがいもの煮物      | みそ<br>ささみ     | 米 じゃがいも<br>じゃがいも | 人参<br>人参<br>人参                    | お粥<br>みそ汁<br>じゃがいもの煮物  | みそ       | 米<br>じゃがいも | 人参<br>人参            |
| 20 | 火 | お粥 みそ汁<br>肉団子<br>キャベツの煮物          | みそ<br>鶏ひき肉 卵  | 米                | 人参 たまねぎ<br>人参 キャベツ                | お粥<br>みそ汁<br>キャベツの煮物   | みそ       | 米          | 人参<br>人参 キャベツ       |
| 21 | 水 | お粥 みそ汁<br>豆腐のあんかけ<br>大根の煮物        | みそ<br>豆腐 鶏ひき肉 | 米                | 人参 大根<br>人参                       | お粥<br>みそ汁<br>大根の煮物     | みそ       | 米          | 人参<br>人参 大根         |
| 22 | 木 | 人参粥 みそ汁<br>鰯の野菜あんかけ<br>白菜のお浸し     | みそ<br>鰯       | 米                | 人参 人参 豆腐<br>人参 ほうれん草<br>人参 白菜     | お粥<br>みそ汁<br>白菜の煮物     | みそ       | 米          | 人参 大根<br>人参 白菜      |
| 23 | 金 | お粥 みそ汁<br>肉団子<br>キャベツ煮            | みそ 豆腐<br>鶏ひき肉 | 米                | 人参 たまねぎ<br>人参 キャベツ                | お粥<br>みそ汁<br>キャベツの煮物   | みそ       | 米          | 人参<br>人参 キャベツ       |
| 24 | 土 | お粥 みそ汁<br>肉じゃが<br>パナナ             | みそ<br>鶏ひき肉    | 米<br>じゃがいも       | 人参 なす<br>人参 パナナ                   | お粥<br>みそ汁<br>じゃがいもの煮物  | みそ       | 米<br>じゃがいも | 人参 大根<br>人参         |
| 26 | 月 | お粥 みそ汁<br>ささみの野菜あんかけ<br>ブロッコリーの煮物 | みそ<br>ささみ     | 米                | 人参 たまねぎ<br>人参 ブロッコリー<br>人参 ブロッコリー | お粥<br>みそ汁<br>ブロッコリーの煮物 | みそ       | 米          | 人参<br>人参 ブロッコリー     |
| 27 | 火 | お粥 みそ汁<br>鰯の煮物<br>じゃがいもの煮物        | みそ<br>鰯       | 米<br>じゃがいも       | 人参 たまねぎ<br>人参                     | お粥<br>味噌汁<br>じゃがいもの煮物  | みそ       | 米<br>じゃがいも | 人参 たまねぎ<br>人参       |
| 28 | 水 | お粥 みそ汁<br>ささみのトマト煮<br>さつまいも煮      | みそ<br>ささみ     | 米<br>さつまいも       | 人参 たまねぎ<br>人参 たまねぎ                | お粥<br>みそ汁<br>さつまいも煮    | みそ       | 米<br>さつまいも | 人参<br>人参            |
| 29 | 木 | お粥 みそ汁<br>南瓜あんかけ<br>かぶの煮物         | みそ<br>鶏ひき肉    | 米                | 人参 キャベツ<br>人参 かぼちゃ トマト<br>人参 かぶ   | お粥<br>味噌汁<br>キャベツの煮物   | みそ       | 米          | 人参 かぶ<br>人参 キャベツ    |
| 30 | 金 | お粥 みそ汁<br>ハンバーグ<br>人参煮            | みそ<br>鶏ひき肉    | 米                | 人参 白菜<br>人参 玉葱<br>人参              | お粥<br>みそ汁<br>人参煮       | みそ       | 米          | 人参 白菜<br>人参         |
| 31 | 土 | お粥 みそ汁<br>肉じゃが<br>人参煮             | みそ<br>鶏ひき肉    | 米<br>じゃがいも       | 人参 玉葱<br>人参                       | お粥<br>みそ汁<br>じゃがいもの煮物  | みそ       | 米<br>じゃがいも | 人参<br>人参            |