

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	土	運 動 会							
3	月	お粥 みそ汁 ささみの野菜あんかけ キャベツ煮	ささみ	みそ	米 片栗粉	人参 大根 人参 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツ煮	みそ	米 人参 大根 人参 キャベツ
4	火	お粥 みそ汁 鮭の味噌煮 じゃが芋の煮物	鮭 みそ	みそ	米 片栗粉 じゃがいも	人参 人参 人参	お粥 みそ汁 じゃが芋の煮物	みそ	米 人参 人参
5	水	お粥 みそ汁 ハンバーグ キャベツ煮	鶏ひき肉	みそ	米 片栗粉 パン粉	人参 人参 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツ煮		米 人参 人参 キャベツ
6	木	お粥 みそ汁 ささみのクリーム煮 人参煮	ささみ	みそ	米 片栗粉	人参 人参 人参	お粥 みそ汁 人参煮	みそ	米 人参 人参 キャベツ
7	金	お粥 みそ汁 肉じゃが みかん	鶏ひき肉	みそ	米 じゃがいも	人参 人参 みかん	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米 じゃがいも 人参 人参
8	土	お粥 みそ汁 肉団子 人参煮	鶏ひき肉	みそ	米 片栗粉 パン粉	人参 人参 人参	お粥 みそ汁 人参煮	みそ	米 人参 人参
11	火	お粥 みそ汁 鮭の野菜あんかけ キャベツ煮	鮭	みそ	米 片栗粉	人参 人参 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツ煮	みそ	米 人参 人参 キャベツ
12	水	お粥 みそ汁 ハンバーグ じゃが芋の煮物	鶏ひき肉	みそ	米 片栗粉 パン粉 じゃがいも	人参 人参 人参	お粥 みそ汁 じゃが芋の煮物	みそ	米 じゃがいも 人参 人参
13	木	お粥 みそ汁 鮭の野菜あんかけ ブロッコリーの煮物	鮭	みそ 豆腐	米 片栗粉	人参 人参 ブロッコリー 人参 ブロッコリー	お粥 みそ汁 ブロッコリーの煮物	みそ 豆腐	米 人参 人参 ブロッコリー
14	金	お粥 みそ汁 高野豆腐の煮物 人参煮	高野豆腐	みそ	米 片栗粉	人参 人参 人参	お粥 みそ汁 豆腐の煮物	みそ	米 人参 人参
15	土	お粥 みそ汁 肉じゃが みかん	鶏ひき肉	みそ	米 じゃがいも	人参 人参 みかん	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米 じゃがいも 人参 人参
17	月	お粥 みそ汁 鮭のクリーム煮 人参煮	鮭	みそ 豆腐	米 片栗粉	人参 人参 人参	お粥 みそ汁 人参煮	みそ	米 人参 人参
18	火	お粥 みそ汁 豆腐ハンバーグ ブロッコリーの煮物	鶏ひき肉 豆腐	みそ	米 片栗粉 パン粉	人参 キャベツ 人参 人参 ブロッコリー	お粥 みそ汁 ブロッコリーの煮物	みそ	米 片栗粉 人参 キャベツ 人参 ブロッコリー
19	水	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) キャベツ煮	卵	みそ	米 じゃがいも	人参 人参 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツ煮	みそ	米 じゃがいも 人参 人参 キャベツ
20	木	お粥 みそ汁 鮭の野菜あんかけ ほうれん草煮	鮭	みそ	米 片栗粉	人参 人参 ほうれん草 人参 ほうれん草	お粥 みそ汁 ほうれん草煮	みそ	米 片栗粉 人参 人参 ほうれん草
21	金	お粥 みそ汁 ささみの野菜あんかけ 大根煮	ささみ	みそ	米 片栗粉	人参 大根 人参 人参 大根	お粥 みそ汁 大根煮	みそ	米 人参 人参 大根
22	土	お粥 みそ汁 肉じゃが バナナ	鶏ひき肉	みそ	米 じゃがいも	人参 人参 バナナ	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米 じゃがいも 人参 人参
24	月	お粥 みそ汁 ささみの煮物 人参煮	ささみ	みそ	米 片栗粉	人参 人参 人参	お粥 みそ汁 人参煮	みそ	米 人参 人参
25	火	人参粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) さつま芋煮	卵	みそ	米 さつまいも	人参 人参 人参	お粥 みそ汁 さつま芋煮	みそ	米 さつまいも 人参 人参
26	水	人参粥 みそ汁 ささみの野菜あんかけ ほうれん草煮	ささみ	みそ 豆腐	米 片栗粉	人参 人参 ほうれん草 人参 ほうれん草	お粥 みそ汁 ほうれん草煮	みそ 豆腐	米 人参 人参 ほうれん草
27	木	お粥 みそ汁 ハンバーグ キャベツ煮	鶏ひき肉	みそ	米 じゃがいも 片栗粉 パン粉	人参 人参 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツ煮	みそ	米 じゃがいも 人参 人参 キャベツ
28	金	お粥 みそ汁 鮭の味噌煮 じゃが芋の煮物	鮭 みそ	みそ 豆腐	米 片栗粉 じゃがいも	人参 人参 ほうれん草 人参	お粥 みそ汁 ほうれん草の煮物	みそ 豆腐	米 人参 人参 ほうれん草
30	土	お粥 みそ汁 肉団子 バナナ	鶏ひき肉	みそ	米 片栗粉 パン粉	人参 人参 バナナ	お粥 みそ汁 人参煮	みそ	米 人参 人参
31	月	お粥 みそ汁 ささみの味噌煮 かぼちゃの煮物	ささみ みそ	みそ	米 片栗粉	人参 人参 人参 かぼちゃ	お粥 みそ汁 かぼちゃの煮物	みそ	米 人参 人参 かぼちゃ

※離乳食は無理に進めず、それぞれ個人の状態を見ながら進めていく。
 ※卵を、始めていない子に対しては、()内の献立で対応していく。