

10月 離乳食献立予定

令和6年度 こどもパル

		12~18ヶ月	9~11ヶ月	7・8ヶ月	6ヶ月
		◎は10時、○は午後おやつ	○は午後おやつ		
1	火	焼魚 胡瓜の即席漬け 切り干し大根の煮物 じゃがいもの味噌汁 パナナ ◎牛乳 野菜せんべい ○豆乳 メロンパン	煮魚 人参といんげんの煮物 じゃがいもの味噌汁 軟飯~全粥 ○お茶 パナナ	煮魚 人参といんげんの煮物 じゃがいものスープ 5倍粥	白身魚のペースト 人参といんげんのペースト 野菜スープ 10倍粥
2	水	ハンバーグ きゅうりとツナの胡麻炒め 小松菜のコンソメスープ オレンジ ◎豆乳 米菓子 ○お茶 ぶかし芋	チキンハンバーグ きゅうりとツナのやわらか煮 小松菜のスープ 軟飯~全粥 ○お茶 オレンジ	チキンハンバーグ きゅうりとツナの柔らか煮 野菜スープ 5倍粥	ささ身のペースト きゅうりとツナのペースト 野菜スープ 10倍粥
3	木	麻婆豆腐 ほうれん草の胡麻和え 玉ねぎの中華スープ パナナ ◎牛乳 ウエハース ○ヨーグルト	豆腐の野菜あんかけ ほうれん草の柔らか煮 野菜スープ 軟飯~全粥 ○お茶 パナナ	豆腐の野菜あんかけ ほうれん草の柔らか煮 野菜スープ 5倍粥	豆腐のペースト ほうれん草と人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
4	金	親子ふれあい会 ◎りんごジュース さつま芋せんべい ○野菜ジュース ウエハース	○お茶 米菓子		
5	土	牛乳 あられ オレンジジュース クラッカー			
7	月	カレーうどん ブロッコリーサラダ ウィンナー パナナ ◎牛乳 ロールパン ○飲むヨーグルト クラッカー	煮込みうどん ブロッコリーの煮物 柔らかしらす煮 軟飯~全粥 ○お茶 パナナ	煮込みうどん ブロッコリーの煮物 柔らかしらす煮 5倍粥	しらすのペースト 玉ねぎと人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
8	火	高野豆腐の卵とじ ブロッコリーの和え物 白菜の味噌汁 オレンジ ◎牛乳 コーンフレーク ○牛乳 せんべい	豆腐の旨煮 柔らかブロッコリー わかめのすまし汁 ○お茶 りんご	煮魚 柔らかブロッコリー 野菜スープ 5倍粥	豆腐のペースト ブロッコリーのペースト 野菜スープ 10倍粥
9	水	(おたのしみランチ) きのこごはん エビフライ スパサラダ フライドポテト すまし汁 りんご ◎りんごジュース ○豆乳 ケーキ	野菜のリゾット 鶏肉の煮物 柔らかブロッコリー じゃが芋の煮物 麺のすまし汁 ○お茶 りんご	野菜のリゾット 鶏ささ身の煮物 柔らかブロッコリー じゃが芋の煮物 麺のすまし汁 5倍粥	ささ身のペースト じゃが芋のペースト 10倍粥 ブロッコリーのペースト 野菜スープ
10	木	魚のごま焼き 刻み昆布のサラダ 白菜のスープ パナナ ◎牛乳 ビスケット ○りんごゼリー	白身魚のムニエル 人参の煮物 白菜のスープ 軟飯~全粥 ○お茶 オレンジ	煮魚 人参の煮物 白菜のスープ 5倍粥	白身魚のペースト 人参のペースト 白菜のペースト 野菜スープ 10倍粥
11	金	ハヤシライス キャベツのドレッシング和え ウィンナー パナナ ◎牛乳 ウエハース ○牛乳 せんべい	鶏肉と野菜のうま煮 キャベツの煮びたし 野菜スープ 軟飯~全粥 ○パナナ	ささ身と野菜のうま煮 キャベツの煮びたし 野菜スープ 5倍粥	ささ身と人参のペースト キャベツのペースト 野菜スープ 10倍粥
12	土	牛乳 クラッカー りんごジュース 塩せんべい			
15	火	秋なすのミートソースバゲティ 大根サラダ きのことスープ パナナ ◎牛乳 レーズンパン ○牛乳 りんごとさつま芋の蒸しパン	鶏肉の旨煮 大根の煮物 野菜スープ パナナ 軟飯~全粥 ○お茶 りんごとさつま芋の蒸しパン	ささ身の旨煮 大根の煮物 野菜スープ 5倍粥	ささ身のペースト 大根のペースト 野菜スープ 10倍粥
16	水	鮭の味噌焼き さっぱりサラダ パンクンスープ オレンジ ◎豆乳 クッキー ○お茶 おにぎり	煮魚 ブロッコリーの柔らか煮 野菜スープ 軟飯~全粥 ○お茶 オレンジ	煮魚 ブロッコリーの柔らか煮 野菜スープ 5倍粥	白身魚のペースト ブロッコリーのペースト 野菜スープ 10倍粥
17	木	豆腐とツナの落とし揚げ ひじきのミルクサラダ きこの味噌汁 パイン ◎牛乳 パナナ ○牛乳 もちもちチーズ揚げパン	豆腐とツナの旨煮 ほうれん草の煮びたし 野菜スープ 軟飯~全粥 ○お茶 パイン	豆腐と野菜の旨煮 ほうれん草の煮びたし 野菜スープ 5倍粥	豆腐のペースト ほうれん草と人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
18	金	鮭の生姜焼き のり和え 八宝菜汁 オレンジ ◎牛乳 ソフトせんべい ○牛乳 マカロナボリ	煮魚 キャベツと人参の煮物 わかめのすまし汁 ○お茶 りんご	煮魚 キャベツと人参の煮びたし 野菜スープ 5倍粥	豆腐のペースト キャベツと人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
19	土	牛乳 せんべい オレンジジュース ソフトあられ			
21	月	焼きそば いんげんの胡麻和え 卵と豆腐の味噌汁 オレンジ ◎牛乳 米菓子 ○お茶 大学芋	しらすと野菜の煮物 いんげんの煮物 豆腐の味噌汁 軟飯~全粥 ○お茶 オレンジ	しらすと野菜の煮物 いんげんの煮物 野菜スープ 5倍粥	しらすのペースト いんげんのペースト 野菜スープ 10倍粥
22	火	白身魚のフライ ほうれん草のごま和え えのきの味噌汁 パナナ ◎牛乳 ぶかし芋 ○牛乳 蒸しパン	白身魚のムニエル ほうれん草と人参の柔らか煮 軟飯~全粥 野菜スープ ○お茶 パナナ	煮魚 ほうれん草と人参の柔らか煮 野菜スープ 5倍粥	白身魚のペースト ほうれん草と人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
23	水	ポークカレー キャベツのドレッシングサラダ 梨 ◎牛乳 ビスケット ○フルーツヨーグルト	豆腐の旨煮 キャベツのやわらか煮 軟飯~全粥 野菜スープ ○お茶 梨	豆腐の旨煮 キャベツの柔らか煮 野菜スープ 5倍粥	豆腐のペースト キャベツのペースト 野菜スープ 10倍粥
24	木	マーメレードチキン スティック野菜 豆乳のコンソメスープ パナナ ◎牛乳 オレンジ ○牛乳 高野スティック	鶏肉と野菜の煮物 じゃが芋煮 野菜スープ 軟飯~全粥 ○お茶 パイン	ささ身と野菜の煮物 じゃが芋煮 野菜スープ 5倍粥	ささ身のペースト じゃがいもと人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
25	金	赤魚の甘辛煮 野菜の納豆和え 豚汁 りんご ◎豆乳 クラッカー ○野菜ジュース せんべい	煮魚 小松菜の煮びたし 野菜スープ 軟飯~全粥 ○お茶 りんご	煮魚 小松菜の煮びたし 野菜スープ 5倍粥	白身魚のペースト 小松菜と人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
26	土	牛乳 サブレ りんごジュース ソフトあられ			
28	月	親子うどん ベーコンと小松菜のソテー 小魚の佃煮 オレンジ ◎牛乳 米菓子 ○豆乳 芋かりんとう	煮込みうどん 柔らかしらす 人参と小松菜のやわらか煮 軟飯~全粥 ○お茶 オレンジ	煮込みうどん 柔らかしらす 人参と小松菜のやわらか煮 5倍粥	しらすのペースト 人参と小松菜のペースト 野菜スープ 10倍粥
29	火	筑前煮 小松菜の胡麻和え 花麩のすまし汁 パナナ ◎牛乳 クッキー ○牛乳 ソーセージドック	鶏肉と野菜の旨煮 小松菜の煮びたし 野菜スープ 軟飯~全粥 ○お茶 パナナ	鶏肉と野菜の旨煮 小松菜の煮びたし 野菜スープ 5倍粥	ささ身のペースト 小松菜と人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
30	水	豚肉の生姜焼き 竹輪の酢の物 そうめんのすまし汁 パイン ◎豆乳 パナナ ○牛乳 せんべい	煮魚 キャベツと人参の煮物 すまし汁 軟飯~全粥 ○お茶 パイン	煮魚 キャベツと人参の煮物 野菜スープ 5倍粥	白身魚のペースト キャベツと人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
31	木	パンキングラタン 三色サラダ カブのスープ オレンジ ◎牛乳 ボーロ ○牛乳 フレンチトースト	鶏肉とかぼちゃの煮物 キャベツと人参の柔らか煮 軟飯~全粥 野菜スープ ○お茶 オレンジ	鶏肉とかぼちゃの煮物 キャベツと人参の柔らか煮 野菜スープ 5倍粥	ささ身とかぼちゃのペースト キャベツと人参のペースト 野菜スープ 10倍粥

発達の段階や離乳食の進み具合により、メニューを変更する場合があります。