

10月の離乳食献立表（後期～完了期）

実施日	間食 (午前)	献立名		献立名 完了期(12~18ヶ月)
		昼食	後期(9~11ヶ月) 食品名	
2月	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁	米。鶏肉 人参 大根 三度豆 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚肉。 じゃが芋 玉ねぎ 人参 みそ だし汁。 /マカロニ きな粉 育児用ミルク 砂糖。	調乳 ☆やわらか かわりあべかわ
3火	調乳 ビスケット	パンがゆ→トースト かぼちゃのポタージュ 煮びたし・デザート(りんご)	食パン 野菜スープ。 鶏肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 育児用ミルク 代替) 豚肉。 ほうれんそう コーン ツナ水煮缶 醤油 だし汁。りんご。	調乳 フレッシュゼリー せんべい
4水	調乳 ポーロ	かゆ→軟飯 豚肉と里芋の煮物 すまし汁	米。豚肉 里芋 人参 三度豆 ブロッコリー 醤油 砂糖 だし汁。 豆腐 小松菜 玉ねぎ 人参 だし汁 醤油。 /さつまいも りんご バター 砂糖。	調乳 ☆さつまいもと りんごのきんとん
5木	調乳 ウエハース	パンがゆ→ロールパン 豆腐と野菜の煮物 ほうれん草スープ	ロールパン 育児用ミルク。豆腐 豚挽き肉 人参 たまねぎ 醤油 砂糖 だし汁。キャベツ 人参 玉ねぎ じゃがいも 醤油 だし汁。/ りんご。	調乳 くだもの(りんご) せんべい
6金	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 煮魚・卵の花 そうめんのすまし汁	米。白身魚 砂糖 醤油 だし汁。おから 豚ひき肉 人参 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚肉。 そうめん 人参 しめじ 小松菜 醤油 だし汁。/ ホットケーキミックス 育児用ミルク。	調乳 ☆やわらか ホットケーキ
7土	調乳 せんべい	煮込みスパゲッティ 野菜スープ くだもの(りんご)	スパゲッティ 豚ひき肉 人参 たまねぎ しめじ ピーマン トマトケチャップ だし汁。【スパゲッティ 豚ひき肉 人参 たまねぎ しめじ ピーマン トマトケチャップ 油(完了)】もやし 人参 醤油 だし汁。りんご /じゃがいも	調乳 ふかしおじゃが せんべい
10火	調乳 ビスケット	かゆ→軟飯 肉とじゃがいもの煮物 煮びたし フレッシュゼリー	米。牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚肉。 大根 きゅうり しらす干し 砂糖 醤油 だし汁。 フレッシュゼリー/ りんご	調乳 くだもの(りんご) せんべい
11水	調乳 ポーロ	かゆ→軟飯 煮魚 みそ汁	米。ホキ 醤油 砂糖 片栗粉 だし汁【ホキ 醤油 砂糖 油(完了)】 代替) 豚肉。 豆腐 はくさい 人参 大根 ほうれんそう みそ だし汁。/ホットケーキミックス 育児用ミルク。	調乳 ☆やわらか 蒸しパン
12木	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 煮魚 みそ汁	米。白身魚 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚肉。 人参 じゃが芋 玉ねぎ わかめ みそ だし汁。 /ロールパン 育児用ミルク	調乳 パンがゆ→ ロールパン
13金	調乳 せんべい	パンがゆ→ロールパン 卵とじ ビーフンスープ デザート(バナナ)	ロールパン 野菜スープ。卵 玉ねぎ 人参 ブロッコリー トマト缶 醤油 育児用ミルク 代替) 豚肉 代替) コーン。 ビーフン 人参 玉ねぎ しめじ 醤油 だし汁。 /バナナ	調乳 フレッシュゼリー せんべい
14土	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 豆腐のそぼろ煮 わかめスープ	米。豚ひき肉 豆腐 玉ねぎ 人参 生しいたけ 醤油 砂糖 片栗粉 だし汁 代替) じゃが芋。 大根 わかめ チンゲンサイ 醤油 だし汁。/ みかんゼリー	調乳 ゼリー せんべい
16月	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 豚肉とひじきの煮物 みそ汁 デザート(りんご)	米。豚肉 芽ひじき 人参 三度豆 砂糖 醤油 だし汁。 豆腐 わかめ 人参 玉ねぎ だし汁 みそ。 りんご /さつまいも 育児用ミルク。	調乳 ☆さつまいものきんとん
17火	調乳 ビスケット	パンがゆ→トースト 豚肉と白菜のスープ煮 マカロニサラダ	食パン 育児用ミルク。豚肉 はくさい じゃが芋 玉ねぎ 人参 ブロッコリー しめじ 醤油 だし汁。 マカロニ 人参 きゅうり コーン りんごすりおろし。/バナナ。	調乳 バナナ せんべい
18水	調乳 ポーロ	さつまいもかゆ→さつまいも軟飯 ホキと野菜の煮物 みそ汁	米 さつまいも。ホキ 人参 砂糖 醤油 片栗粉 だし汁。 大根 人参 はくさい みそ だし汁。 / りんご。	調乳 くだもの(りんご) せんべい
19木	調乳 ウエハース	かゆ→軟飯 肉団子と野菜の煮物 野菜スープ	米。牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ パン粉 醤油 人参 ブロッコリー 片栗粉 砂糖 だし汁。 かぼちゃ 豆腐 レタス 人参 醤油 だし汁。 /ホットケーキミックス・育児用ミルク。	調乳 ☆やわらか ホットケーキ
20金	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁	米。鶏肉 じゃが芋 人参 大根 三度豆 醤油 だし汁。 豆腐 ほうれん草 玉ねぎ 人参 みそ だし汁。 /おつゆ麩 バター 砂糖 育児用ミルク。 りんご。	調乳 ☆麩のミルク煮 くだもの(りんご)
21土	調乳 せんべい	煮込みうどん 野菜スープ	うどん 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ 醤油 だし汁。 豆腐 人参 小松菜 醤油 だし汁 / さつまいも。	調乳 ふかしいも せんべい
23月	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 豆腐と野菜の煮物 みそ汁	米。牛肉 豆腐 はくさい おつゆ麩 人参 玉ねぎ 砂糖 醤油 だし汁 代替) じゃが芋 代替) 豚肉。 大根 チンゲンサイ 人参 玉ねぎ わかめ みそ だし汁。 /ホットケーキミックス りんご 育児用ミルク。	調乳 ☆やわらか リンゴ入りホットケーキ
24火	調乳 ビスケット	かゆ→軟飯 白身魚のみそ煮 華風卵スープ・デ)バナナ	米。白身魚 大根 白みそ みそ 醤油 砂糖 だし汁 代替) 豚肉。 卵 しめじ ほうれん草 醤油 だし汁 代替) 豚肉。 バナナ/ゼラチン 育児用ミルク。	調乳 ☆ミルクゼリー せんべい
25水	調乳 ポーロ	かゆ→軟飯 牛肉とじゃが芋の煮物 煮びたし ヨーグルト	米。牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚肉。 キャベツ きゅうり 砂糖 醤油 だし汁。 ヨーグルト(プレーン) /キウイ	調乳 くだもの(キウイ) せんべい
26木	調乳 せんべい	パンがゆ→ロールパン 豆腐の煮つけ 野菜スープ	ロールパン 育児用ミルク。豆腐 玉ねぎ ブロッコリー 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚肉。 ほうれん草 玉ねぎ 人参 コーン 醤油 だし汁。	調乳 フレッシュゼリー せんべい
27金	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 高野豆腐の卵とじ みそ汁	米。鶏肉 高野豆腐 はくさい 人参 三度豆 卵 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚肉 代替) じゃが芋。 かぼちゃ しめじ 玉ねぎ 人参 みそ だし汁。 /豚肉 長いも キャベツ 小麦粉 青のり 醤油。	調乳 ☆やわらか お好み焼き
28土	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 豚肉と野菜の煮物 みそ汁	米 豚肉 はくさい 人参 玉ねぎ 三度豆 醤油 片栗粉 だし汁。 豆腐 わかめ 人参 玉ねぎ みそ だし汁。 /みかんゼリー	調乳 ゼリー せんべい
30月	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 豚肉とキャベツの煮物 みそ汁	米。豚肉 キャベツ 人参 砂糖 醤油 だし汁。 豆腐 人参 玉ねぎ わかめ みそ だし汁。 /キウイ	調乳 くだもの(キウイ) ポーロ
31火	調乳 ビスケット	かゆ→軟飯 豚肉と野菜の煮物 かきたま汁	米。豚肉 人参 三度豆 砂糖 醤油 だし汁。 卵 豆腐 玉ねぎ 人参 わかめ 醤油 片栗粉 だし汁 代替) 豚肉。 / りんご。	調乳 くだもの(りんご) せんべい

☆印は手作りおやつです。