

2022年度 10月の離乳食献立表 中期



日	曜	午前食	食材名
1	土	鶏そぼろ粥、じゃがいもスープ、バナナ	米、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、こんぶだし、じゃがいも、豆腐、バナナ、片栗粉
2	日		
3	月	そばろ粥、ブロッコリースープ	米、鶏ひき肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、こんぶだし、ブロッコリー、きゅうり、さつまいも、片栗粉
4	火	さつまいも粥、白菜スープ、鶏肉の煮物	米、さつまいも、はくさい、たまねぎ、にんじん、だいこん、こんぶだし、鶏ひき肉、豆腐、片栗粉
5	水	7倍粥、野菜スープ、鶏肉の煮物	米、こまつな、たまねぎ、にんじん、こんぶだし、鶏ひき肉、豆腐、片栗粉
6	木	さつまいも粥、すまし汁、鶏肉の煮物	米、さつまいも、にんじん、はくさい、こんぶだし、鶏ひき肉、豆腐、片栗粉
7	金	7倍粥、キャベツスープ、タラの煮物	米、キャベツ、たまねぎ、にんじん、こんぶだし、タラ、片栗粉
8	土	＜運動会＞※雨天の場合はお弁当	
9	日		
10	月	スポーツの日	
11	火	7倍粥、じゃがいもスープ、鶏肉の煮物	米、じゃがいも、キャベツ、たまねぎ、にんじん、こんぶだし、鶏ひき肉、豆腐、片栗粉
12	水	7倍粥、野菜スープ、魚の旨煮	米、たまねぎ、チンゲン菜、タラ、こんぶだし、片栗粉
13	木	7倍粥、にゅうめん汁、魚の旨煮	米、そうめん、にんじん、はくさい、こまつな、こんぶだし、鮭、片栗粉
14	金	7倍粥、野菜スープ、鶏肉の煮物	米、にんじん、たまねぎ、豆腐、こんぶだし、鶏ひき肉、片栗粉
15	土	鮭粥、野菜スープ、バナナ	米、鮭、たまねぎ、こんぶだし、さつまいも、にんじん、バナナ、片栗粉
16	日		
17	月	7倍粥、すまし汁、鶏肉の煮物	米、豆腐、たまねぎ、こまつな、にんじん、こんぶだし、鶏ひき肉、片栗粉
18	火	お弁当	
19	水	7倍粥、野菜スープ、魚の旨煮	米、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こんぶだし、鮭、片栗粉
20	木	7倍粥、野菜スープ、鶏肉の煮物	米、チンゲン菜、キャベツ、にんじん、こんぶだし、鶏ひき肉、豆腐、片栗粉
21	金	7倍粥、すまし汁、鶏肉の煮物	米、なす、豆腐、たまねぎ、さつまいも、こんぶだし、鶏ひき肉、片栗粉
22	土	野菜そばろ粥、ブロッコリースープ	米、鮭、にんじん、たまねぎ、こんぶだし、ブロッコリー、さつまいも、片栗粉
23	日		
24	月	さつまいも粥、野菜スープ、魚の旨煮	米、さつまいも、はくさい、たまねぎ、ほうれん草、こんぶだし、タラ、片栗粉
25	火	肉うどん、梨	うどん、鶏ひき肉、たまねぎ、さつまいも、こんぶだし、梨、片栗粉
26	水	さつまいも粥、すまし汁、鶏肉の煮物	米、さつまいも、キャベツ、だいこん、にんじん、こんぶだし、鶏ひき肉、豆腐、片栗粉
27	木	さつまいも粥、すまし汁、魚の旨煮	米、さつまいも、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、こんぶだし、鮭、片栗粉
28	金	さつまいも粥、かぶのすまし汁、鶏肉の煮物	米、さつまいも、かぶ、こまつな、にんじん、こんぶだし、鶏ひき肉、豆腐、片栗粉
29	土	鮭と野菜粥、中華スープ、バナナ	米、鮭、にんじん、ほうれん草、こんぶだし、はくさい、たまねぎ、さつまいも、バナナ、片栗粉
30	日		
31	月	7倍粥、肉団子の野菜煮	米、鶏ひき肉、豆腐、たまねぎ、にんじん、こんぶだし、片栗粉