



## 10月離乳食献立予定表



曜	日	献立名	材料	果物
金	2	豆腐のくたくた煮	豆腐、糸わかめ、ちりめんじゃこ、片栗粉	梨 (23日柿)
	23	野菜の柔らか煮	じゃがいも、玉葱、茄子、人参	
土	3	雑炊	米、人参、玉葱、キャベツ、鶏ミンチ	グレープ フルーツ
	24			
月	5	鶏肉と野菜の柔らか煮	キャベツ、じゃがいも、鶏ミンチ	オレンジ
	26	野菜の柔らか煮	人参、玉葱、ほうれん草	
火	6	魚のあんかけ	鱈、人参、ひじき、片栗粉	グレープ フルーツ
	20	野菜の柔らか煮	キャベツ、玉葱、ほうれん草	
水	7	うどんのくたくた煮	うどん、キャベツ、人参、玉葱、 鶏ミンチ	梨 (21日柿)
	21			
木	8	豆腐のくたくた煮	豆腐、糸わかめ、ちりめんじゃこ、片栗粉	バナナ
	22	野菜の柔らか煮	大根、人参、いんげん、キャベツ	
金	9	鶏肉と野菜の柔らか煮	鶏ミンチ、人参、しめじ、ほうれん草	オレンジ
	30	野菜の柔らか煮	さつまいも、大根、玉葱	
土	10	雑炊	米、小松菜、玉葱、人参、カットわかめ 鶏ミンチ	オレンジ
火	13	魚のあんかけ	鱈、人参、刻み海苔、片栗粉	グレープ フルーツ
	27	野菜の柔らか煮	キャベツ、玉葱、もやし、ほうれん草	
水	14	うどんのくたくた煮	うどん、人参、白菜、もやし、チンゲン菜 鶏ミンチ	オレンジ
	28			
木	15	鶏肉と野菜の柔らか煮	鶏ミンチ、里芋、人参、	バナナ
	29	野菜の柔らか煮	キャベツ、大根、いんげん、ちりめんじゃこ	
金	16	豆腐のくたくた煮	豆腐、玉葱、カットわかめ、片栗粉	柿
		野菜の柔らか煮	キャベツ、人参、じゃがいも	
土	17	うどんのくたくた煮	うどん、人参、玉葱、キャベツ、もやし 鶏ミンチ	バナナ
	31			
月	19	鶏肉と野菜の柔らか煮	鶏ミンチ、人参、じゃがいも	オレンジ
		野菜の柔らか煮	キャベツ、玉葱、ほうれん草	