

♪ 10月離乳食献立予定表 ♪

曜	日	献立名		果物
土	1 22	うどんのくたくた煮	うどん、人参、玉葱、チンゲンサイ、鶏ミンチ	バナナ
月	3	魚のあんかけ	鱈、糸わかめ、片栗粉	オレンジ
	24	野菜の柔らか煮	人参、玉葱、キャベツ、じゃがいも	
火	4	豆腐のくたくた煮	豆腐、ほうれん草、ひじき、片栗粉	グレープ
	18	野菜の柔らか煮	人参、玉葱、キャベツ	フルーツ
水	5 19	うどんのくたくた煮	うどん、人参、玉葱、ほうれん草、鶏ミンチ	梨 19日:柿
木	6	豆腐のくたくた煮	豆腐、キャベツ、ひじき、ちりめんじゃこ、片栗粉	バナナ
	20	野菜の柔らか煮	人参、玉葱、しめじ、チンゲンサイ	
金	7	魚のあんかけ	鱈、ほうれん草、片栗粉	グレープ
	21	野菜の柔らか煮	人参、玉葱、さつまいも、しめじ	フルーツ
土	8 29	雑炊	米、人参、玉葱、キャベツ、鶏ミンチ	グレープ フルーツ
火	11	魚のあんかけ	鱈、玉葱、刻み海苔、片栗粉	グレープ
	25	野菜の柔らか煮	人参、キャベツ、かぼちゃ	フルーツ
水	12 26	うどんのくたくた煮	うどん、人参、大根、キャベツ、刻み海苔、鶏ミンチ	オレンジ
木	13	魚のあんかけ	鱈、いんげん、糸わかめ、片栗粉	バナナ
	27	野菜の柔らか煮	人参、大根、キャベツ、里芋	
金	14	豆腐のくたくた煮	豆腐、ちりめんじゃこ、糸わかめ、片栗粉	梨
	28	野菜の柔らか煮	人参、玉葱、白菜	28日:柿
土	15	うどんのくたくた煮	うどん、人参、玉葱、キャベツ、しめじ、鶏ミンチ	バナナ
月	17	魚のあんかけ	鱈、人参、刻み海苔、片栗粉	オレンジ
	31	野菜の柔らか煮	玉葱、じゃがいも、ほうれん草	