

10月 離乳食予定献立表

日 曜日	献立	主な食材
1 火	チキンボール スープ煮 スパ炒め 味噌汁 果物	チキンボール キャベツ 玉ねぎ スパゲティー わかめ 玉ねぎ 果物
2 水	煮魚 白菜柔らか煮 トマト 味噌汁 果物	魚 白菜 人参 トマト もやし 果物
3 木	さつまいものおやき ホイコーロー風 トマト ほうれん草のスープ 果物	豚肉 さつまいも キャベツ トマト ほうれん草 果物
4 金	チャプチェ風 小松菜煮浸し かぼちゃ煮 味噌汁 果物	春雨 人参 豚肉 小松菜 かぼちゃ 豆腐 果物
5 土	手作りハンバーグ サラダ 人参グラッセ さつまいも煮 味噌汁 果物	ひき肉 玉ねぎ レタス 人参 さつまいも 味噌汁 果物
7 月	煮込みうどん 果物	人参 大根 わかめ ほうれん草 卵 うどん 果物
8 火	肉じゃが ナムル風 ブロッコリー 味噌汁 果物	じゃがいも 人参 玉ねぎ 牛肉 もやし ほうれん草 果物
9 水	魚のムニエル いもマッシュ ほうれん草しらす和え 味噌汁 果物	魚 じゃがいも ほうれん草 しらす 大根 人参 果物
10 木	チキンライス ブロッコリー 人参 芋マッシュ 野菜スープ 果物	卵 ブロッコリー 人参 さつまいも 玉ねぎ 果物
11 金	納豆ほうれん草 野菜のお浸し かぼちゃ煮 味噌汁 果物	納豆 ほうれん草 白菜 人参 かぼちゃ 大根 果物
12 土	親子丼 サラダ 果汁	鶏肉 玉ねぎ 卵 レタス きゅうり トマト 果汁
15 火	酢豚風 ブロッコリーのツナ和え 味噌汁 果物	玉ねぎ 人参 じゃがいも 鶏肉 ブロッコリー ツナ 豆腐 果物
16 水	ほぐし魚 ほうれん草の和え物 トマト 味噌汁 果物	魚 ほうれん草 人参 トマト キャベツ 果物
17 木	にんじんいり豆腐 マカロニスープ煮 スープ 果物	豆腐 人参 マカロニ キャベツ 玉ねぎ チンゲン菜 春雨 果物
18 金	田舎汁 スパ煮 納豆 果物	かぼちゃ 人参 白菜 キャベツ 焼豆腐 豚肉 スパゲティー 納豆 果物
19 土	肉じゃが サラダ 果汁	牛肉 人参 じゃがいも 玉ねぎ レタス きゅうり トマト 卵 果汁
21 月	ちゃんぽん風スープ さつまいもマッシュ ミニトマト 果物	キャベツ 人参 豚肉 もやし さつまいも ミニトマト 果物
23 水	焼き魚 野菜煮 人参しりしり 味噌汁 果物	鮭 もやし キャベツ 人参 卵 ほうれん草 果物
24 木	チキンボール ピラフ 野菜煮 スープ 果物	チキンボール 人参 玉ねぎ ブロッコリー 白菜 果物
25 金	納豆ご飯 春雨サラダ 小松菜煮浸し 味噌汁 果物	納豆 春雨 きゅうり 卵 人参 小松菜 味噌汁 果物
26 土	肉豆腐 野菜サラダ 果汁	豚肉 豆腐 人参 じゃがいも 玉ねぎ 卵 レタス きゅうり トマト 卵 果汁
28 月	卵あんかけうどん 果物	卵 豚肉 人参 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 果物 うどん
29 火	鶏肉の柔らか煮 サツマイモマッシュ 含め煮 味噌汁 果物	鶏肉 玉ねぎ さつまいも 大根 人参 豆腐 果物
30 水	煮魚 大根煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁 果物	魚 大根 ブロッコリー 人参 味噌汁 果物
31 木	ハロウィンハンバーグ ほうれん草ソテー かぼちゃサラダ かき玉スープ 果物	ハンバーグ ほうれん草 しめじ かぼちゃ 玉ねぎ 卵 果物

◎米飯は離乳食の進みと月齢に合わせておかゆ、軟飯、ごはんのいずれかでお出しています。

◎材料、その他の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

離乳食を与える時間

離乳食は決まった時間に与え、3回食になったらできるだけ家族と一緒に食べさせるようにします。食事にかかる時間は20~30分が目安ですが、赤ちゃんには個人差があります。自分で食べる意欲があつたら時間がかかってもせかささないようにしましょう。

お願い

食べ物によるアレルギー症状や体質的に留意が必要な場合はすぐにお知らせください。
食材除去食、対応食を用意します。
 アレルギーの場合は医師の所見等も添えて詳細にお知らせください。

*お家で試していない食材が出ている場合は、除去やそれに替わる食材を使って提供しています。