



献立表



2024年09月

日付	離乳食12~18	離乳食9~11	離乳食7~8	離乳食開始期
02(月)	ごはん みそ風味のだし煮(だいこん・さといも) 豚肉とほうれん草の煮物	硬粥 みそ風味のだし煮(だいこん・さといも) 豚肉とほうれん草の煮物	全粥 みそ風味のだし煮(だいこん・さといも) 豚肉とほうれん草の煮物	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(ほうれん草・にんじん)
03(火)	ごはん みそ汁(なす・わかめ) 白身魚の香り蒸し(チンゲン菜) にんじんサラダ 煮りんご	硬粥 みそ風味のだし煮(じゃがいも・なす) 白身魚とチンゲン菜の煮物	全粥 みそ風味のだし煮(じゃがいも・なす) 白身魚とチンゲン菜の煮物	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(チンゲン菜・じゃがいも)
04(水)	ごはん みそ汁(キャベツ・あげ) 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーと人参のおかか和え	硬粥 みそ風味のだし煮(キャベツ・たまねぎ) 鶏肉とブロッコリーのとろみ煮(納豆)	全粥 みそ風味のだし煮(キャベツ・たまねぎ) 鶏肉とブロッコリーのとろみ煮(納豆)	10倍粥 ペースト(納豆・ブロッコリー・にんじん)
05(木)	ごはん すまし汁(かぼちゃ・えのき) 厚揚げと豚肉のみそ煮 きゅうりの酢の物(ちくわ)	硬粥 だし煮(かぼちゃ・えのき) 豆腐と豚肉のみそ風味煮	全粥 だし煮(かぼちゃ・えのき) 豆腐と豚肉のみそ風味煮	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(かぼちゃ・たまねぎ)
06(金)	ごはん みそ汁(もやし・わかめ) かじきのきのこがけ さつま芋の甘煮	硬粥 みそ風味のだし煮(もやし・さつまいも) 白身魚の野菜あんかけ(たまねぎ・にんじん)	全粥 みそ風味のだし煮(もやし・さつまいも) 白身魚の野菜あんかけ(たまねぎ・にんじん)	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(たまねぎ・にんじん)
07(土)	ごはん 豆腐と鶏肉の煮物 煮りんご	硬粥 豆腐と鶏肉の煮物 煮りんご	全粥 豆腐と鶏肉の煮物 煮りんご	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(こまつな・にんじん)
09(月)	さけとひじきの混ぜごはん(軟飯) 大豆汁(キャベツ) 蒸し野菜のあんかけ(いんげん)	硬粥 みそ風味のだし煮(キャベツ) 白身魚と蒸し野菜のあんかけ(かぼちゃ)	全粥 みそ風味のだし煮(キャベツ) 白身魚と蒸し野菜のあんかけ(かぼちゃ)	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(かぼちゃ・キャベツ)
10(火)	ごはん みそ汁(なす・あげ) 肉じゃが(豚肉) ほうれん草のツナ和え 煮りんご	硬粥 みそ風味のだし煮(豆腐・ほうれん草) 肉じゃが(ひき肉)	全粥 みそ風味のだし煮(豆腐・ほうれん草) 肉じゃが(ひき肉)	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(ほうれん草・じゃがいも)
11(水)	ごはん みそ風味のだし煮(さつまいも・こまつな) 白身魚とにんじんの煮物	硬粥 みそ風味のだし煮(さつまいも・こまつな) 白身魚とにんじんの煮物	全粥 みそ風味のだし煮(さつまいも・こまつな) 白身魚とにんじんの煮物	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(さつまいも・こまつな)
12(木)	ごはん(しらす) だし煮(だいこん・さといも) 豆腐の野菜あんかけ(キャベツ・にんじん)	硬粥(しらす) だし煮(だいこん・さといも) 豆腐の野菜あんかけ(キャベツ・にんじん)	全粥(しらす) だし煮(だいこん・さといも) 豆腐の野菜あんかけ(キャベツ・にんじん)	10倍粥 すり流し(しらす) 野菜のペースト(キャベツ・にんじん)
13(金)	ごはん だし煮(じゃがいも・チンゲン菜) 豚肉と豆腐のとろみ煮	硬粥 だし煮(じゃがいも・チンゲン菜) 豚肉と豆腐のとろみ煮	全粥 だし煮(じゃがいも・チンゲン菜) 豚肉と豆腐のとろみ煮	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(じゃがいも・チンゲン菜)
14(土)	ごはん 鶏肉と納豆のトロロ煮(じゃがいも・にんじん) 煮りんご	硬粥 鶏肉と納豆のトロロ煮(じゃがいも・にんじん) 煮りんご	全粥 鶏肉と納豆のトロロ煮(じゃがいも・にんじん) 煮りんご	10倍粥 ペースト(納豆・たまねぎ・にんじん)
17(火)	ごはん ミートボールのカレーシチュー 切干大根のサラダ	硬粥 だし煮(豆腐・トマト) 豚肉と野菜のトロロ煮	全粥 だし煮(豆腐・トマト) 豚肉と野菜のトロロ煮	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(じゃがいも・にんじん)
18(水)	ごはん だし煮(だいこん・かぼちゃ) 豆腐のツナ野菜あんかけ(もやし・にんじん)	硬粥 だし煮(だいこん・かぼちゃ) 豆腐のツナ野菜あんかけ(もやし・にんじん)	全粥 だし煮(だいこん・かぼちゃ) 豆腐のツナ野菜あんかけ(もやし・にんじん)	10倍粥 ペースト(豆腐・だいこん・かぼちゃ)
19(木)	ごはん 豆腐スープ 豚肉とたまねぎのソテー 蒸し野菜(ブロッコリー・いも)	硬粥 だし煮(豆腐・キャベツ) 蒸し野菜のそぼろあんかけ(ブロッコリー・さつまいも)	全粥 だし煮(豆腐・キャベツ) 蒸し野菜のそぼろあんかけ(ブロッコリー・さつまいも)	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(ブロッコリー・さつまいも)
20(金)	ごはん みそ汁(チンゲン菜・えのき) さわらと人参の煮物 ポテトサラダ 煮りんご	硬粥 みそ風味のだし煮(チンゲン菜・たまねぎ) 白身魚とじゃがいもの煮物	全粥 みそ風味のだし煮(チンゲン菜・たまねぎ) 白身魚とじゃがいもの煮物	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(チンゲン菜・たまねぎ)
21(土)	ごはん 野菜そぼろ煮(納豆) 煮りんご	硬粥 野菜そぼろ煮(納豆) 煮りんご	全粥 野菜そぼろ煮(納豆) 煮りんご	10倍粥 ペースト(納豆・こまつな・にんじん)
24(火)	ごはん だし煮(豆腐・ほうれんそう) 白身魚のおろし煮	硬粥 だし煮(豆腐・ほうれんそう) 白身魚のおろし煮	全粥 だし煮(豆腐・ほうれんそう) 白身魚のおろし煮	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(ほうれんそう・にんじん)
25(水)	ごはん はるさめスープ(わかめ) マーボー豆腐(キッズ) 小松菜のしらすサラダ(キャベツ)	硬粥 だし煮(たまねぎ・こまつな) 豆腐と豚肉のみそ風味煮(納豆)	全粥 だし煮(たまねぎ・こまつな) 豆腐と豚肉のみそ風味煮(納豆)	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(たまねぎ・こまつな)
26(木)	ごはん みそ汁(だいこん・いも) 白身魚のフリット フライドにんじん きゅうりのゆかり和え 煮りんご	硬粥 みそ風味のだし煮(だいこん・いも) 白身魚とにんじんのとろみ煮	全粥 みそ風味のだし煮(だいこん・いも) 白身魚とにんじんのとろみ煮	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(だいこん・さつまいも)
27(金)	ごはん みそ汁(なす・かぼちゃ) 鶏レバーの甘辛煮 じゃが芋炒め	硬粥 みそ風味のだし煮(かぼちゃ・たまねぎ) ふわふわ団子とじゃが芋の煮物	全粥 みそ風味のだし煮(かぼちゃ・たまねぎ) ふわふわ団子とじゃが芋の煮物	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(かぼちゃ・たまねぎ)
28(土)	ごはん カレー風味のトマトライス・具 煮りんご	硬粥 そぼろ納豆と野菜の煮物(じゃがいも・にんじん) 煮りんご	全粥 そぼろ納豆と野菜の煮物(じゃがいも・にんじん) 煮りんご	10倍粥 ペースト(納豆・じゃがいも・にんじん)
30(月)	ごはん きのこクリームライス・具 ゆでブロッコリー 昆布の煮物(にんじん) 煮りんご	硬粥 豆乳汁(たまねぎ・にんじん・ブロッコリー) 鶏ひき肉のとろみ煮	全粥 豆乳汁(たまねぎ・にんじん・ブロッコリー) 鶏ひき肉のとろみ煮	10倍粥 豆乳汁(たまねぎ・にんじん・ブロッコリー)

