

献立表

2024年10月

完全給食

日付	離乳食12~18	離乳食9~11	離乳食7~8	離乳食開始期
01(火)	ごはん だし煮(さといも・だいこん) 白身魚の野菜あんかけ(ほうれんそう・にんじん)	硬粥 だし煮(さといも・だいこん) 白身魚の野菜あんかけ(ほうれんそう・にんじん)	全粥 だし煮(さといも・だいこん) 白身魚の野菜あんかけ(ほうれんそう・にんじん)	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)
02(水)	ごはん 中華スープ(じゃがいも・チンゲン菜) 厚揚げの炒め物 きゅうりの酢の物(みかん)	硬粥 だし煮(じゃがいも・チンゲン菜) 豆腐のそぼろがけ	全粥 だし煮(じゃがいも・チンゲン菜) 豆腐のそぼろがけ	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)
03(木)	ごはん みそ風味のだし煮(豆腐・かぼちゃ) かじきとにんじんのとろみ煮 煮りんご	硬粥 みそ風味のだし煮(豆腐・かぼちゃ) かじきとにんじんのとろみ煮	全粥 みそ風味のだし煮(豆腐・かぼちゃ) かじきとにんじんのとろみ煮	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(かぼちゃ・たまねぎ)
04(金)	ごはん みそ風味のだし煮(さつま芋・キャベツ) 納豆と鶏肉のトロトロ煮(ブロッコリー・にんじん)	硬粥 みそ風味のだし煮(さつま芋・キャベツ) 納豆と鶏肉のトロトロ煮(ブロッコリー・にんじん)	全粥 みそ風味のだし煮(さつま芋・キャベツ) 納豆と鶏肉のトロトロ煮(ブロッコリー・にんじん)	10倍粥 ペースト(納豆・ブロッコリー・にんじん)
05(土)	ごはん 豚丼・具 煮りんご	硬粥 鶏ひき肉と豆腐の煮物 煮りんご	全粥 鶏ひき肉と豆腐の煮物 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)
07(月)	ごはん 野菜そぼろ丼(納豆)・具 わかめスープ(もやし) さつま芋のレモン煮	硬粥 だし煮(もやし・さつまいも) 野菜そぼろ煮(納豆)	全粥 だし煮(もやし・さつまいも) 野菜そぼろ煮(納豆)	10倍粥 ペースト(納豆・こまつな・たまねぎ)
08(火)	ごはん すまし汁(だいこん・あげ) さばと玉ねぎのみそ煮 ブロッコリーと人参のおかか和え	硬粥 だし煮(だいこん・にんじん) 白身魚とブロッコリーのみそ風味煮	全粥 だし煮(だいこん・にんじん) 白身魚とブロッコリーのみそ風味煮	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(たまねぎ・ブロッコリー)
09(水)	ごはん みそ汁(なす・わかめ) 豆腐の五目焼き チンゲン菜のとろみ炒め(えのき)	硬粥 みそ風味のだし煮(なす・たまねぎ) 鶏肉と豆腐のとろみ煮(さつまいも・にんじん)	全粥 みそ風味のだし煮(なす・たまねぎ) 鶏肉と豆腐のとろみ煮(さつまいも・にんじん)	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(さつまいも・にんじん)
10(木)	ごはん みそ風味のだし煮(キャベツ・たまねぎ) 白身魚の野菜あんかけ(じゃがいも・にんじん)	硬粥 みそ風味のだし煮(キャベツ・たまねぎ) 白身魚の野菜あんかけ(じゃがいも・にんじん)	全粥 みそ風味のだし煮(キャベツ・たまねぎ) 白身魚の野菜あんかけ(じゃがいも・にんじん)	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(じゃがいも・にんじん)
11(金)	ごはん 豆乳汁(かぼちゃ) 豚肉と野菜のカレー炒め ベイクド里芋(青のり) 煮りんご	硬粥 豆乳汁(かぼちゃ・たまねぎ・チンゲン菜) 豚肉と野菜のとろみ煮(たまねぎ・にんじん)	全粥 豆乳汁(かぼちゃ・たまねぎ・チンゲン菜) 豚肉と野菜のとろみ煮(たまねぎ・にんじん)	10倍粥 豆乳汁(かぼちゃ・たまねぎ・チンゲン菜)
12(土)	ごはん てりやき野菜丼・具 煮りんご	硬粥 鶏肉と納豆のとろみ煮 煮りんご	全粥 鶏肉と納豆のとろみ煮 煮りんご	10倍粥 ペースト(納豆・にんじん・キャベツ)
15(火)	ごはん だし煮(豆腐・だいこん) 白身魚とかぼちゃの煮物	硬粥 だし煮(豆腐・だいこん) 白身魚とかぼちゃの煮物	全粥 だし煮(豆腐・だいこん) 白身魚とかぼちゃの煮物	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(かぼちゃ・こまつな)
16(水)	ごはん みそ汁(じゃがいも・わかめ) ハンバーグ(きのこ) ゆで野菜 にんじんとみかんのサラダ	硬粥 みそ風味のだし煮(じゃがいも・にんじん) 豚肉とブロッコリーの煮物	全粥 みそ風味のだし煮(じゃがいも・にんじん) 豚肉とブロッコリーの煮物	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)
17(木)	ごはん すまし汁(だいこん・えのき) かじきのカレーあんかけ 煮りんご	硬粥 だし煮(にんじん・えのき) 白身魚とチンゲン菜のとろみ煮	全粥 だし煮(にんじん・えのき) 白身魚とチンゲン菜のとろみ煮	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)
18(金)	ごはん 豆乳とろみ煮(はくさい) 鶏肉ともやしの煮物	硬粥 豆乳とろみ煮(はくさい) 鶏肉ともやしの煮物	全粥 豆乳とろみ煮(はくさい) 鶏肉ともやしの煮物	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(はくさい・にんじん)
19(土)	ごはん 豆腐丼(カレー風味)・具 煮りんご	硬粥 豆腐と野菜のたっぷり煮 煮りんご	全粥 豆腐と野菜のたっぷり煮 煮りんご	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(さつまいも・にんじん)
21(月)	軟飯 みそ風味のだし煮(だいこん・さといも) 白身魚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) 白身魚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) 白身魚とほうれん草の煮物	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(ほうれん草・だいこん)
22(火)	ごはん みそ汁(なす・じゃがいも) 肉豆腐 切干大根のサラダ(ツナ) 煮りんご	硬粥 みそ風味のだし煮(なす・じゃがいも) 肉豆腐(鶏)	全粥 みそ風味のだし煮(なす・じゃがいも) 肉豆腐(鶏)	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)
23(水)	ごはん みそ風味のだし煮(かぼちゃ・だいこん) 白身魚のもやしあんかけ	硬粥 みそ風味のだし煮(かぼちゃ・だいこん) 白身魚のもやしあんかけ	全粥 みそ風味のだし煮(かぼちゃ・だいこん) 白身魚のもやしあんかけ	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(かぼちゃ・だいこん)
24(木)	ごはん 豆腐すまし汁(キャベツ・えのき) 鶏肉の衣揚げ(さつまいも)	硬粥 だし煮(豆腐・キャベツ) 鶏肉とさつまいもの煮物	全粥 だし煮(豆腐・キャベツ) 鶏肉とさつまいもの煮物	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(さつまいも・にんじん)
25(金)	ごはん(しらす) だし煮(チンゲン菜・キャベツ) 鶏肉のトマト煮	硬粥(しらす) だし煮(チンゲン菜・キャベツ) 鶏肉のトマト煮	全粥(しらす) だし煮(チンゲン菜・キャベツ) 鶏肉のトマト煮	10倍粥 すり流し(しらす) 野菜のペースト(チンゲン菜・キャベツ)
26(土)	ごはん そぼろ納豆と野菜の煮物(たまねぎ・にんじん) 煮りんご	硬粥 そぼろ納豆と野菜の煮物(たまねぎ・にんじん) 煮りんご	全粥 そぼろ納豆と野菜の煮物(たまねぎ・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)
28(月)	ごはん みそ風味のだし煮(さといも・ほうれんそう) 鶏肉と豆腐の煮物(だいこん)	硬粥 みそ風味のだし煮(さといも・ほうれんそう) 鶏肉と豆腐の煮物(だいこん)	全粥 みそ風味のだし煮(さといも・ほうれんそう) 鶏肉と豆腐の煮物(だいこん)	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(だいこん・にんじん)
29(火)	ごはん みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) さけの酒蒸し ひじきの煮物(にんじん)	硬粥 みそ風味のだし煮(かぼちゃ・たまねぎ) 白身魚とにんじんの煮物	全粥 みそ風味のだし煮(かぼちゃ・たまねぎ) 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(かぼちゃ・たまねぎ)
30(水)	ごはん 中華スープ(チンゲン菜・いも) マーボー豆腐(たまねぎ) はるさめの酢の物(みかん)	硬粥 だし煮(チンゲン菜・じゃがいも) 豚肉と豆腐のみそ風味煮	全粥 だし煮(チンゲン菜・じゃがいも) 豚肉と豆腐のみそ風味煮	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(チンゲン菜・じゃがいも)
31(木)	ごはん わかめスープ さばとかぼちゃの団子 蒸し野菜のサラダ 煮りんご	硬粥 だし煮(にんじん・キャベツ) 白身魚とかぼちゃのとろみ煮	全粥 だし煮(にんじん・キャベツ) 白身魚とかぼちゃのとろみ煮	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(かぼちゃ・ブロッコリー)