

令和5年 10月分9～11ヵ月（パクパク期）



日付		献立表	主食	おやつ		材料名		
				午前	午後	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
2	月	豚肉のうま煮 ヨーグルト 切干し大根煮つけ みそ汁（小松菜・麴）	五倍粥 ～軟飯	ひじきせんべい	栗かぼちゃと さつまいもの クッキー	・おかゆ・麴 ・ひじきせんべい ・栗かぼちゃとさつまいものクッキー	・豚肉 ・ヨーグルト	・切干し大根 ・人参・しいたけ ・小松菜
3	火	豚肉と野菜の煮物 ほうれん草の和え物 みそ汁（もやし）	五倍粥 ～軟飯	ハイハイン	ふかし芋	・おかゆ・さつまいも ・ハイハイン	・豚肉	・玉ねぎ・人参 ・ほうれん草 ・小松菜・もやし
4	水	鶏肉の甘辛煮 伴三糸 オレンジ みそ汁（豆腐）	五倍粥 ～軟飯	お野菜せんべい	小松菜とほうれん草 のビスケット	・おかゆ・春雨 ・お野菜せんべい ・小松菜とほうれん草のビスケット	・鶏肉 ・豆腐	・きゅうり・人参 ・ねぎ・しいたけ ・オレンジ
5	木	鮭のムニエル サイコロサラダ みそ汁（キャベツ・玉ねぎ）	五倍粥 ～軟飯	小魚せんべい	みかん缶	・おかゆ・じゃがいも ・小魚せんべい	・鮭	・人参・きゅうり ・キャベツ・玉ねぎ ・みかん缶
6	金	鶏肉とさつまいもの甘辛煮 野菜の和え物 ヨーグルト みそ汁（豆腐）	五倍粥 ～軟飯	ウエハース	動物ビスケット	・おかゆ・さつまいも ・ウエハース ・動物ビスケット	・鶏肉 ・豆腐 ・ヨーグルト	・キャベツ ・ブロッコリー ・ねぎ
7	土	パン粥 チーズポテト バナナ	パン粥	ヨーグルト	せんべい	・パン ・せんべい ・じゃがいも	・チーズ ・ヨーグルト	・キャベツ ・バナナ
23	月	豚肉のうま煮 ヨーグルト キャベツとほうれん草の和え物 みそ汁（豆腐・ねぎ）	五倍粥 ～軟飯	ハイハイン	お野菜すなっく	・おかゆ ・ハイハイン ・お野菜すなっく	・豚肉 ・豆腐 ・ヨーグルト	・人参・たまねぎ ・ブロッコリー・ねぎ ・キャベツ・ほうれん草
10	火	松風焼き風 かぼちゃの甘辛煮 みそ汁（大根）	五倍粥 ～軟飯	せんべい	みかん缶	・おかゆ ・じゃがいも ・せんべい	・鶏ひき肉 ・豆腐	・玉ねぎ・ブロッコリー・大根 ・かぼちゃ・キャベツ ・しめじ・みかん缶
11	水	肉じゃが ツナ和え みそ汁（麴）	五倍粥 ～軟飯	ひじきせんべい	栗かぼちゃと さつまいもの クッキー	・おかゆ・じゃがいも ・麴・ひじきせんべい ・栗かぼちゃとさつまいものクッキー	・豚肉 ・ツナ	・人参・玉ねぎ ・キャベツ
12	木	煮魚 納豆和え みそ汁（玉ねぎ・えのき）	五倍粥 ～軟飯	ウエハース	さつまいもと りんごの重ね煮	・おかゆ・さつまいも ・ウエハース	・赤魚 ・納豆	・人参・小松菜 ・玉ねぎ・えのき ・りんご
13	金	豆腐チャンプルー しらす和え バナナ みそ汁（じゃがいも・わかめ）	五倍粥 ～軟飯	ハイハイン	お野菜すなっく	・おかゆ・じゃがいも ・ハイハイン ・お野菜すなっく	・豆腐 ・豚肉 ・しらす	・人参・にら・わかめ ・もやし・バナナ ・ほうれん草・小松菜
14	土	うどん チーズポテト バナナ	うどん	ヨーグルト	せんべい	・うどん ・じゃがいも ・せんべい	・豚肉 ・チーズ ・ヨーグルト	・キャベツ・人参 ・玉ねぎ・もやし ・バナナ
16	月	豆乳シチュー 野菜サラダ みそ汁（麴）	五倍粥 ～軟飯	お野菜せんべい	ウエハース	・おかゆ・じゃがいも ・お野菜せんべい ・ウエハース・麴	・鶏肉 ・豆乳	・玉ねぎ・人参・小松菜 ・切干し大根 ・きゅうり
17	火	肉豆腐 野菜の和え物 みそ汁（にら・じゃがいも）	五倍粥 ～軟飯	ひじきせんべい	マンナビスケット	・おかゆ・じゃがいも ・ひじきせんべい ・マンナビスケット	・豚肉 ・豆腐	・玉ねぎ・人参 ・もやし・きゅうり ・にら
31	火	コロッケ風 野菜の和え物 みそ汁（じゃがいも・にら）			かぼちゃの茶巾	・おかゆ・じゃがいも ・ひじきせんべい ・マンナビスケット	・鶏肉	・もやし・きゅうり ・人参・にら ・かぼちゃ



※28日（土）は運動会のため
離乳食はありません。

血や肉や骨になるもの



筋肉や血液のもととなるので、赤ちゃんの体の
成長を促してくれるものです。主に魚介類や肉類
卵、大豆製品に含まれています。