

令和5年 10月分7・8ヵ月（モグモグ期）



| 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<br>切干し大根煮つけ<br>みそ汁（小松菜・麴）       | 七倍粥 |     |    | ・おかゆ・麴           | ・豚肉<br>・ヨーグルト        | ・切干し大根<br>・人参・しいたけ<br>・小松菜            |
| 3  | 火 | 豚肉と野菜の煮物<br>ほうれん草の和え物<br>みそ汁（もやし）            | 七倍粥 |     |    | ・おかゆ             | ・豚肉                  | ・玉ねぎ・人参<br>・ほうれん草<br>・小松菜・もやし         |
| 4  | 水 | 鶏肉の甘辛煮<br>伴三糸 オレンジ<br>みそ汁（豆腐）                | 七倍粥 |     |    | ・おかゆ・春雨          | ・鶏肉<br>・豆腐           | ・きゅうり・人参<br>・ねぎ・しいたけ<br>・オレンジ         |
| 5  | 木 | 鮭のムニエル<br>サイコロサラダ<br>みそ汁（キャベツ・玉ねぎ）           | 七倍粥 |     |    | ・おかゆ・じゃがいも       | ・鮭                   | ・人参・きゅうり<br>・キャベツ・玉ねぎ                 |
| 6  | 金 | 鶏肉とさつまいもの甘辛煮<br>野菜の和え物 ヨーグルト<br>みそ汁（豆腐）      | 七倍粥 |     |    | ・おかゆ・さつまいも       | ・鶏肉<br>・豆腐<br>・ヨーグルト | ・キャベツ<br>・ブロッコリー<br>・ねぎ               |
| 7  | 土 | パン粥<br>チーズポテト<br>バナナ                         | パン粥 |     |    | ・パン<br>・じゃがいも    | ・チーズ                 | ・キャベツ<br>・バナナ                         |
| 23 | 月 | 豚肉のうま煮 ヨーグルト<br>キャベツとほうれん草の和え物<br>みそ汁（豆腐・ねぎ） | 七倍粥 |     |    | ・おかゆ             | ・豚肉<br>・豆腐<br>・ヨーグルト | ・人参・たまねぎ<br>・ブロッコリー・ねぎ<br>・キャベツ・ほうれん草 |
| 10 | 火 | 松風焼き風<br>かぼちゃの甘辛煮<br>みそ汁（大根）                 | 七倍粥 |     |    | ・おかゆ<br>・じゃがいも   | ・鶏ひき肉<br>・豆腐         | ・玉ねぎ・ブロッコリー・大根<br>・かぼちゃ・キャベツ<br>・しめじ  |
| 11 | 水 | 肉じゃが<br>ツナ和え<br>みそ汁（麴）                       | 七倍粥 |     |    | ・おかゆ・じゃがいも<br>・麴 | ・豚肉<br>・ツナ           | ・人参・玉ねぎ<br>・キャベツ                      |
| 12 | 木 | 煮魚<br>納豆和え<br>みそ汁（玉ねぎ・えのき）                   | 七倍粥 |     |    | ・おかゆ・さつまいも       | ・赤魚<br>・納豆           | ・人参・小松菜<br>・玉ねぎ・えのき                   |
| 13 | 金 | 豆腐チャンプルー<br>しらす和え バナナ<br>みそ汁（じゃがいも・わかめ）      | 七倍粥 |     |    | ・おかゆ・じゃがいも       | ・豆腐<br>・豚肉<br>・しらす   | ・人参・にら・わかめ<br>・もやし・バナナ<br>・ほうれん草・小松菜  |
| 14 | 土 | うどん<br>チーズポテト<br>バナナ                         | うどん |     |    | ・うどん<br>・じゃがいも   | ・豚肉<br>・チーズ          | ・キャベツ・人参<br>・玉ねぎ・もやし<br>・バナナ          |
| 16 | 月 | 豆乳シチュー<br>野菜サラダ<br>みそ汁（麴）                    | 七倍粥 |     |    | ・おかゆ・じゃがいも<br>・麴 | ・鶏肉<br>・豆乳           | ・玉ねぎ・人参・小松菜<br>・切干し大根<br>・きゅうり        |
| 17 | 火 | 肉豆腐<br>野菜の和え物<br>みそ汁（にら・じゃがいも）               | 七倍粥 |     |    | ・おかゆ・じゃがいも       | ・豚肉<br>・豆腐           | ・玉ねぎ・人参<br>・もやし・きゅうり<br>・にら           |
| 31 | 火 | コロッケ風<br>野菜の和え物<br>みそ汁（じゃがいも・にら）             | 七倍粥 |     |    | ・おかゆ・じゃがいも       | ・鶏肉                  | ・もやし・きゅうり<br>・人参・にら                   |



※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。