

令和6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
1	豚肉と野菜のうま煮 春雨の和え物 みそ汁	五倍粥 ~軟飯	ウエハース	栗かぼちゃと さつまいもの クッキー	・おかゆ・春雨 ・ウエハース ・栗かぼちゃとさつまいものクッキー	・豚肉	・人参・きゅうり ・しいたけ・玉ねぎ ・キャベツ・わかめ
2	キャベツミンチかつ風 しらすの和え物 みそ汁	五倍粥 ~軟飯	ハイハイ	いももち	・おかゆ ・じゃがいも ・ハイハイ	・豚ひき肉 ・しらす ・豆腐	・キャベツ・バナナ ・もやし・ねぎ ・ほうれん草・玉ねぎ
3	高野豆腐の煮物 じゃがいもとツナの煮物 みそ汁	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・じゃがいも・麩 ・お野菜せんべい ・小松菜とほうれん草のビスケット	・高野豆腐 ・豚ひき肉 ・ツナ	・玉ねぎ・人参 ・しいたけ ・小松菜
4 18	肉じゃが 切干大根サラダ みそ汁	五倍粥 ~軟飯	小魚せんべい	お野菜すなっく	・おかゆ・じゃがいも・麩 ・小魚せんべい ・お野菜すなっく	・豚肉	・人参・きゅうり ・玉ねぎ ・切干大根
5 19	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 ・粉チーズ ・ヨーグルト	・キャベツ・もやし ・玉ねぎ・バナナ ・人参
7 21	豚肉甘辛煮 かぼちゃの煮物 みそ汁	五倍粥 ~軟飯	ひじきせんべい	マンナビスケット	・おかゆ・麩 ・ひじきせんべい ・マンナビスケット	・豚肉	・人参・わかめ ・玉ねぎ・バナナ ・かぼちゃ
8 22	鶏肉のうま煮 ひじきの煮物 みそ汁	五倍粥 ~軟飯	ウエハース	豆乳もち	・おかゆ ・じゃがいも ・ウエハース	・鶏肉 ・豆乳 ・きなこ	・ブロッコリー・ニラ ・ひじき ・人参
9 23	肉豆腐 小松菜の和え物 みそ汁	五倍粥 ~軟飯	小魚せんべい	ふかし芋	・おかゆ ・さつまいも ・小魚せんべい	・豚肉 ・豆腐	・玉ねぎ・ねぎ ・人参・もやし ・小松菜・オレンジ
10 24	野菜のそぼろ煮 納豆和え みそ汁	五倍粥 ~軟飯	お野菜せんべい	かぼちゃの茶巾	・おかゆ ・じゃがいも ・お野菜せんべい	・鶏ひき肉 ・納豆 ・粉チーズ	・ねぎ・もやし ・人参・白菜 ・ニラ・かぼちゃ
11 25	高野豆腐のうま煮 スパゲティサラダ みそ汁	五倍粥 ~軟飯	ハイハイ	マンナビスケット	・おかゆ・スパゲティ ・ハイハイ ・マンナビスケット	・高野豆腐 ・豆腐 ・鶏ひき肉	・きゅうり ・人参 ・小ねぎ
12 28	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	・鶏肉 ・粉チーズ ・ヨーグルト	・ほうれん草・バナナ ・人参 ・ねぎ
15 29	赤魚の煮魚 ほうれん草の和え物 みそ汁	五倍粥 ~軟飯	小魚せんべい	栗かぼちゃと さつまいもの クッキー	・おかゆ ・小魚せんべい ・栗かぼちゃとさつまいものクッキー	・赤魚 ・豆腐	・ほうれん草 ・人参・バナナ ・もやし・ねぎ
16 30	豚肉うま煮 野菜の和え物 みそ汁	五倍粥 ~軟飯	ひじきせんべい	みかんヨーグルト	・おかゆ ・ひじきせんべい	・豚肉 ・ヨーグルト	・玉ねぎ・キャベツ ・人参・ねぎ ・きゅうり・みかん缶
17 31	鶏肉甘辛煮 ポテトサラダ みそ汁	五倍粥 ~軟飯	お野菜せんべい	マンナビスケット	・おかゆ・じゃがいも ・お野菜せんべい ・マンナビスケット	・鶏肉	・玉ねぎ・わかめ ・人参・しめじ ・きゅうり
17 31	ハンバーグ にんじんしり みそ汁	五倍粥 ~軟飯	ウエハース	小松菜とほうれん草 のビスケット	・おかゆ・じゃがいも ・ウエハース ・小松菜とほうれん草のビスケット	・豚ひき肉 ・ツナ	・玉ねぎ ・人参 ・もやし



※26日(土)は小島まつり
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。