



2023年10月 離乳食だより



	献立名	材料名(昼食・おやつ)			
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ
2 (月)	しらすがゆ 白菜の豆乳スープ	米・さつまい	しらす・豆乳	白菜・玉ネギ・人参 ブロッコリー	ふかし芋
3 (火)	白がゆ にゅうめん	米・そうめん・じゃが芋	豆腐・味噌	玉ネギ・人参	ハイハイ
4 (水)	白がゆ 鮭のあんかけ	米	鮭	大根・ほうれん草・玉ネギ 人参	パインゼリー
5 (木)	白がゆ ポークビーンズ風	米・じゃが芋	大豆	トマト・玉ネギ・人参・バナナ	バナナ
6 (金)	白がゆ キャベツのしらす和え	米・じゃが芋	しらす・豆腐	キャベツ・人参・玉ネギ	クラッカー
7 (土)	白がゆ 南瓜のひじき煮	米	鶏ミンチ	南瓜・人参・玉ネギ・ひじき トマト	マンナ
10 (火)	白がゆ 高野豆腐そぼろ煮	米・すきふ	鶏ミンチ・高野豆腐	玉ネギ・人参・小松菜	豆乳クッキー
11 (水)	白がゆ 豆腐の中華煮	米	鶏ささみ・豆腐	玉ネギ・人参・白菜・なす チンゲン菜	野菜ゼリー
12 (木)	白がゆ 南瓜サラダ	米	ツナ缶	南瓜・人参・玉ネギ ほうれん草	ビスケット
13 (金)	白がゆ さつまいの煮物	米・さつまい	鶏ささみ	玉ネギ・人参・ほうれん草 ひじき・バナナ	バナナ
14 (土)	白がゆ トマトシチュー	米・じゃが芋	鶏ミンチ・大豆	トマト・玉ネギ・人参 ブロッコリー	乳ボーロ
16 (月)	鮭がゆ 豆腐の味噌汁	米	鮭・豆腐	玉ネギ・人参・里芋・大根	アンパンマン せんべい
17 (火)	白がゆ ポトフ	米・じゃが芋	鶏ささみ	玉ネギ・人参・キャベツ ブロッコリー	マリー
18 (水)	しらすがゆ 鶏ささみのトマト煮	米	しらす・鶏ささみ	トマト・玉ネギ・パプリカ 人参・ほうれん草	ハイハイ
19 (木)	白がゆ ちゃんこうどん	米・うどん	鶏ミンチ	白菜・里芋・人参・大根 小松菜	ウエハース
20 (金)	白がゆ 赤魚のあんかけ	米	赤魚	玉ネギ・人参・チンゲン菜 大根	りんごゼリー
21 (土)	白がゆ 八宝菜	米	鶏ミンチ・豆腐	白菜・玉ネギ・人参	紫芋せんべい
23 (月)	白がゆ 大豆のひじき煮	米・さつまい	大豆	ひじき・玉ネギ・人参	桃ゼリー
24 (火)	白がゆ ちゃんぽんめん	米・中華めん	鶏ミンチ	キャベツ・人参・玉ネギ・白菜	お米パフ
25 (水)	しらすがゆ 南瓜そぼろ煮	米	しらす・鶏ミンチ	南瓜・玉ネギ・人参・小松菜 みかん	みかん缶
26 (木)	白がゆ キャベツとツナの煮物	米・じゃが芋	ツナ缶	キャベツ・玉ネギ・パプリカ 人参	ビスコ
27 (金)	白がゆ 高野豆腐の煮付	米・ロールパン	鶏ミンチ・高野豆腐	玉ネギ・人参・里芋 ほうれん草	パン
28 (土)	白がゆ さつまいそぼろ煮	米・さつまい	鶏ミンチ・大豆	玉ネギ・人参・小松菜	動物ビスケット
30 (月)	白がゆ 煮込みうどん	米・うどん・さつまい	鶏ミンチ	南瓜・玉ネギ・人参・白菜	ふかし芋
31 (火)	白がゆ 白身魚のトマト煮	米	白身魚	トマト・玉ネギ・人参・なす チンゲン菜	ハイハイ

