



# 2024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
1 (火)	しらすがゆ 野菜スープ	米	しらす・鶏ささみ	玉ねぎ・人参・キャベツ・バナナ ブロッコリー・パプリカ	バナナ
2 (水)	白がゆ 南瓜クリーム煮	米	鶏ミンチ・豆乳	玉ねぎ・人参・南瓜 チンゲン菜	マンナ
3 (木)	白がゆ 大豆トマト煮	米・じゃが芋・パン	大豆	玉ねぎ・人参・トマト なす	ロールパン
4 (金)	鮭がゆ ほうれん草白和え	米	鮭・豆腐	ほうれん草・人参・小松菜	ももゼリー
5 (土)	白がゆ ひじきとさつま芋煮	米	鶏ミンチ	玉ねぎ・人参・さつま芋 ひじき	動物クッキー
7 (月)	白がゆ けんちん煮	米・里芋・小麦粉	豆腐・鶏ささみ	人参・大根・小松菜	蒸しパン
8 (火)	白がゆ あんかけそば	米・中華めん・片栗粉	鶏ミンチ	玉ねぎ・人参・キャベツ チンゲン菜	ハイハイ
9 (水)	白がゆ なすとさつま芋煮	米・さつま芋	鶏ささみ	なす・さつま芋・玉ねぎ 人参	ビスコ
10 (木)	白がゆ 高野豆腐の煮もの	米・里芋・さつま芋	鶏ミンチ・高野豆腐	玉ねぎ・人参・ほうれん草	ふかし芋
11 (金)	白がゆ すき焼き風煮	米・すきふ	鶏ささみ・焼豆腐	玉ねぎ・人参・白菜	りんごゼリー
12 (土)	野菜おじや	米	豆腐	玉ねぎ・人参・南瓜・小松菜	
15 (火)	白がゆ 八宝菜	米	鶏ミンチ・大豆	玉ねぎ・人参・白菜 チンゲン菜	豆乳クッキー
16 (水)	白がゆ 南瓜しらす煮	米	しらす	玉ねぎ・人参・南瓜 ほうれん草・みかん	みかん
17 (木)	白がゆ スープパスタ	米・マカロニ・じゃが芋	鶏ミンチ・豆乳	玉ねぎ・人参・ブロッコリー キャベツ	南瓜ボーロ
18 (金)	白がゆ 白身魚のあんかけ	米・片栗粉	白身魚	玉ねぎ・人参・大根 パプリカ	パイゼリー
19 (土)	白がゆ しらすうどん	米・うどん	しらす	玉ねぎ・人参・チンゲン菜	アンパンマン せんべい
21 (月)	白がゆ 豆腐の中華煮	米・さつま芋	豆腐・鶏ミンチ	玉ねぎ・人参・白菜 パプリカ	ふかし芋
22 (火)	白がゆ 千切大根煮付	米・里芋	高野豆腐・切干大根	人参・小松菜・バナナ	バナナ
23 (水)	白がゆ 白身魚のクリーム煮	米	白身魚・豆乳	玉ねぎ・人参・ブロッコリー	ウエハース
24 (木)	白がゆ ほうとううどん	米・うどん	鶏ミンチ	玉ねぎ・人参・白菜・南瓜	お米スナック
25 (金)	白がゆ ポトフ風煮	米・じゃが芋・パン	鶏ミンチ	玉ねぎ・人参・キャベツ ブロッコリー	ロールパン
26 (土)	あんかけ丼	米・片栗粉	鶏ミンチ・豆腐	玉ねぎ・人参・チンゲン菜	ハイハイ
28 (月)	白がゆ 大根とツナ煮	米	ツナ缶	玉ねぎ・人参・大根・白菜 小松菜	ビスケット
29 (火)	白がゆ しらすとほうれん草和え	米・さつま芋	しらす	人参・ほうれん草・のり	ふかし芋
30 (水)	白がゆ 白身魚のトマト煮込	米	白身魚	玉ねぎ・人参・トマト・なす 大根	ぶどうゼリー
31 (木)	白がゆ 南瓜と大豆煮	米	大豆	玉ねぎ・人参・南瓜・小松菜 バナナ	バナナ

※ 紀の川農園の無農薬のお米を使っています