



2025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 (水)	白がゆ 白身魚ソテー	米・マカロニ	白身魚	玉ネギ・人参・ほうれん草 パプリカ	りんごゼリー
2 (木)	白がゆ 八宝菜風	米	鶏ミンチ・豆腐	玉ネギ・人参・チンゲン菜 白菜	動物クッキー
3 (金)	白がゆ トマトシチュー	米	鶏ミンチ	トマト・南瓜・なす・人参 玉ネギ	ハイハイ
4 (土)	野菜おじや	米	しらす	玉ネギ・人参・ブロッコリー 里芋	南瓜ボーロ
6 (月)	白がゆ さつま芋汁	米・さつま芋	鶏ささみ・豆腐	玉ネギ・人参・ほうれん草 大根	コーンスナック
7 (火)	白がゆ 大豆スープ	米・じゃが芋	大豆・白身魚	キャベツ・人参・玉ネギ 小松菜	パン
8 (水)	白がゆ 南瓜そぼろ煮	米	鶏ミンチ	南瓜・玉ネギ・人参・なす 大根・バナナ	バナナ
9 (木)	白がゆ 高野豆腐の煮物	米・さつま芋・ふ	高野豆腐	玉ネギ・人参・ひじき	マリー
10 (金)	白がゆ 煮込みうどん	米・うどん	鶏ささみ	玉ネギ・人参・ほうれん草 大根・白菜	野菜ゼリー
11 (土)	野菜のおじや	米	しらす	トマト・玉ネギ・人参・南瓜 キャベツ	
14 (火)	白がゆ 豆乳スープ	米・じゃが芋	鶏ミンチ・豆腐	玉ネギ・人参・チンゲン菜	みかん缶
15 (水)	白がゆ 鶏ささみの和えもの	米	鶏ささみ	大根・ブロッコリー・人参 トマト	紫芋せんべい
16 (木)	白がゆ 小松菜の煮浸し	米	高野豆腐	小松菜・人参・玉ネギ・里芋	パインゼリー
17 (金)	白がゆ にゅうめん	米・そうめん	豆腐・白身魚	玉ネギ・人参・ほうれん草 南瓜	かぼちゃ蒸しパン
18 (土)	野菜おじや	米	しらす	玉ネギ・人参・小松菜 大根	ハイハイ
20 (月)	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 パプリカ・オレンジ	オレンジ
21 (火)	白がゆ すき焼き風煮	米・ふ	鶏ささみ・焼豆腐	白菜・玉ネギ・人参・里芋	豆乳クッキー
22 (水)	白がゆ じゃが芋のひじき煮	米・じゃが芋	鶏ミンチ	ひじき・玉ネギ・人参・大根	お米パフ
23 (木)	白がゆ ボークビーンズ風	米・さつま芋	鶏ミンチ・大豆	トマト・玉ネギ・人参 ブロッコリー	おさつスナック
24 (金)	白がゆ 大根のしらす煮	米	しらす・豆腐	大根・人参・なす・里芋 小松菜	みかんゼリー
25 (土)	野菜おじや	米	しらす	キャベツ・ブロッコリー・人参 玉ネギ・大根	ハイハイ
27 (月)	白がゆ 豆腐の中華煮	米・さつま芋	豆腐・鶏ミンチ	玉ネギ・人参・チンゲン菜 なす・パプリカ	ふかし芋
28 (火)	白がゆ 白身魚のトマト煮	米	白身魚	トマト・玉ネギ・ブロッコリー 人参・大根	パン
29 (水)	白がゆ じゃが芋そぼろ煮	米・じゃが芋	鶏ミンチ・高野豆腐	玉ネギ・人参・ほうれん草	ビスケット
30 (木)	白がゆ さつま芋のポトフ	米・さつま芋・マカロニ	鶏ミンチ	キャベツ・ブロッコリー・人参 玉ネギ・パプリカ	ぶどうゼリー
31 (金)	白がゆ ちゃんこうどん	米・うどん	鶏ささみ	玉ネギ・人参・白菜・小松菜 南瓜・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