

平成30年10月 離乳食献立表

日	曜日	中期 (7~8か月) 午前	中期 午後	後期 (9~11か月) 午前	後期 午後	使用している食材
1	月	にんじんがゆ チキンハンバーグ風 キャベツ煮 かぶスープ 巨峰 ミルク	ヨーグルト 赤ちゃんビスケット ミルク	にんじんがゆ チキンハンバーグ風 キャベツ煮 かぶスープ 巨峰 ミルク	ヨーグルト 赤ちゃんビスケット ミルク	米 にんじん 鶏ひき肉 玉ねぎ キャベツ かぶ えのきたけ 巨峰 ヨーグルト ビスケット みそ しょうゆ
2	16 火	みそ煮込みうどん 豆腐のそぼろあんかけ にんじんの甘煮 バナナ ミルク	野菜おじや ミルク	みそ煮込みうどん 豆腐のそぼろあんかけ にんじんの甘煮 バナナ ミルク	野菜おじや ミルク	うどん 大根 にんじん 豆腐 鶏ひき肉 キャベツ バナナ 米 みそ しょうゆ 砂糖
3	17 水	7倍がゆ たらと大根の煮物 ほうれん草の煮浸し みそ汁 (かぶ) オレンジ ミルク	青菜がゆ 玉ねぎスープ ミルク	5倍がゆ たらと大根の煮物 ほうれん草の煮浸し みそ汁 (かぶ) オレンジ ミルク	青菜がゆ 玉ねぎスープ ミルク	米 たら 大根 ほうれん草 にんじん かぶ オレンジ 小松菜 玉ねぎ しょうゆ 片栗粉
4	18 木	パンがゆ ささみとキャベツ煮 ころころきゅうり煮 にんじんポタージュスープ 煮りんご ミルク	味噌おじや ミルク	トースト ささみとキャベツ煮 スティックきゅうり にんじんポタージュスープ りんご ミルク	味噌おじや ミルク	食パン キャベツ 鶏ささみ きゅうり にんじん りんご 米 みそ しょうゆ
5	19 金	7倍がゆ じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草と納豆あえ みそ汁 (じゃがいも・玉ねぎ) 柿 ミルク	パンがゆ 野菜スープ ミルク	5倍がゆ じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草と納豆あえ みそ汁 (じゃがいも・玉ねぎ) 柿 ミルク	トースト 野菜スープ ミルク	米 じゃがいも 玉ねぎ 鶏ひき肉 ほうれん草 納豆 柿 食パン しょうゆ 片栗粉 砂糖
6	20 土	7倍がゆ 大根のそぼろあんかけ ころころきゅうり煮 みそ汁 (えのき・ほうれん草) オレンジ ミルク	あんかけごはん ミルク	5倍がゆ 大根のそぼろあんかけ スティックきゅうり みそ汁 (えのき・ほうれん草) オレンジ ミルク	あんかけごはん ミルク	米 鶏ひき肉 大根 にんじん きゅうり えのきたけ ほうれん草 オレンジ じゃがいも しょうゆ みそ
7	22 月	7倍がゆ 鶏団子の煮物 白菜煮 みそ汁 (かぼちゃ) 柿 ミルク	かぼちゃがゆ こまつなスープ ミルク	5倍がゆ 鶏団子の煮物 白菜煮 みそ汁 (かぼちゃ) 柿 ミルク	かぼちゃがゆ こまつなスープ ミルク	米 鶏ひき肉 にんじん 小松菜 白菜 かぼちゃ 玉ねぎ 柿 しょうゆ みそ 片栗粉
8	23 火	パンがゆ ホワイトシチュー風 大根ときゅうりのあんかけ 巨峰 ミルク	野菜そうすい ミルク	トースト ホワイトシチュー風 大根ときゅうりのあんかけ 巨峰 ミルク	野菜そうすい ミルク	食パン 鶏ささみ 玉ねぎ にんじん じゃがいも 大根 きゅうり 巨峰 米 しょうゆ 塩 片栗粉
9	24 水	鶏うどん じゃがいもの煮物 わかめスープ オレンジ ミルク	青のりがゆ にんじんスープ ミルク	鶏うどん じゃがいもの煮物 わかめスープ オレンジ ミルク	青のりがゆ にんじんスープ ミルク	うどん 鶏ひき肉 にんじん 玉ねぎ じゃがいも わかめ オレンジ あおのり しょうゆ 砂糖 片栗粉
10	25 木	7倍がゆ 豆腐と青菜のあんかけ にんじんの甘煮 みそ汁 (大根) バナナ ミルク	味噌おじや ミルク	5倍がゆ 豆腐と青菜のあんかけ にんじんの甘煮 みそ汁 (大根) バナナ ミルク	味噌おじや ミルク	米 豆腐 鶏ひき肉 ほうれん草 にんじん 大根 バナナ しょうゆ みそ 片栗粉
11	26 金	鶏がゆ ころころきゅうり煮 具だくさんみそ汁 (白菜・大根・にんじん) 煮りんご ミルク	パンがゆ かぼちゃスープ ミルク	鶏がゆ スティックきゅうり 具だくさんみそ汁 (白菜・大根・にんじん) りんご ミルク	トースト かぼちゃスープ ミルク	米 鶏ひき肉 白菜 大根 にんじん きゅうり りんご 食パン かぼちゃ みそ 塩 しょうゆ
12	26 土	7倍がゆ きれいの野菜あんかけ こまつなの煮浸し 豆腐スープ 煮りんご ミルク	パンがゆ トマト風味スープ ミルク	5倍がゆ きれいの野菜あんかけ こまつなの煮浸し 豆腐スープ りんご ミルク	トースト トマト風味スープ ミルク	米 きれい にんじん もやし 小松菜 豆腐 りんご 食パン 玉ねぎ しょうゆ 塩 ケチャップ
13	29 月	豆腐入りうどん キャベツ煮 コーンスープ オレンジ ミルク	ツナがゆ にんじんスープ ミルク	豆腐入りうどん キャベツ煮 コーンスープ オレンジ ミルク	ツナがゆ にんじんスープ ミルク	うどん 豆腐 にんじん キャベツ 玉ねぎ とうもろこし オレンジ ツナ しょうゆ 塩 片栗粉
14	29 火	7倍がゆ じゃがいもと鶏肉の煮物 きゅうりとキャベツ煮 にんじんスープ 巨峰 ミルク	パンがゆ じゃがいもポタージュ ミルク	5倍がゆ じゃがいもと鶏肉の味噌煮 きゅうりとキャベツ煮 にんじんスープ 巨峰 ミルク	トースト じゃがいもポタージュ ミルク	米 じゃがいも 鶏ひき肉 キャベツ きゅうり にんじん 巨峰 食パン みそ しょうゆ 片栗粉
15	30 火	7倍がゆ たららの煮つけ 野菜の味噌煮 キャベツスープ 煮りんご ミルク	さつまいも入りおじや ミルク	5倍がゆ たららの煮つけ 野菜の味噌煮 キャベツスープ りんご ミルク	さつまいも入りおじや ミルク	米 たら 大根 にんじん キャベツ りんご さつまいも しょうゆ みそ 片栗粉
16	31 水	パンがゆ かぼちゃのそぼろ煮 大根のあんかけ にんじんスープ オレンジ ミルク	そうめん煮 ミルク	トースト かぼちゃのそぼろ煮 大根のあんかけ にんじんスープ オレンジ ミルク	そうめん煮 ミルク	食パン かぼちゃ 玉ねぎ 鶏ひき肉 大根 にんじん オレンジ そうめん しょうゆ 片栗粉

◎その日に使用する食材を記載していますので、参考にしながらご家庭でも進めていきたいと思います。◎粉ミルクは「ほほえみ」、哺乳瓶は「母乳実感」を使用しています。

