



2024年10月離乳食（中期食）

fujimuraナーサリー栄養士

| 日付 | 曜日 | 献立名 | 材料 | おやつ | |
|----|----------|-----|--------------------------------------|---|---|
| 1 | 15 29 | 火 | 5分粥 カレイと人参の煮物 豆腐と小松菜のみそ汁 | 七分つき米 かれい、にんじん、しゅうゆ、かつお・昆布だし汁、片栗粉 絹ごし豆腐、こまつな、かつお・昆布だし汁、米みそ（淡色辛みそ） | しらす粥 七分つき米、しらす、のり |
| 2 | 16 30 | 水 | 5分粥 豚ひき肉と人参の煮物 さつまいもと玉ねぎのみそ汁 | 七分つき米 にんじん、豚ひき肉、しょうゆ、かつお・昆布だし汁、片栗粉 さつまいも、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ（淡色辛みそ） | マッシュさつまいも さつまいも |
| 3 | 17 | 木 | 5分粥 鶏ひき肉とほうれん草の煮物 お麩とほうれん草のみそ汁 | 七分つき米 鶏ひき肉、ほうれん草、しょうゆ、かつお・昆布だし汁、片栗粉 焼ふ、ほうれん草、かつお・昆布だし汁、米みそ（淡色辛みそ） | マッシュポテト じゃがいも |
| 4 | 18 | 金 | 5分粥 豚ひき肉とじゃがいもの煮物 玉ねぎと大根のみそ汁 | 七分つき米 豚ひき肉、じゃがいも、しょうゆ、かつお・昆布だし汁、片栗粉 たまねぎ、だいこん、かつお・昆布だし汁 | パンがゆ 食パン、牛乳orミルク |
| 7 | 21 | 月 | 5分粥 豚ひき肉と人参の煮物 玉ねぎと人参のみそ汁 | 七分つき米 豚ひき肉、にんじん、しょうゆ、かつお・昆布だし汁、片栗粉 たまねぎ、キャベツ、かつお・昆布だし汁 | しらす粥 七分つき米、にんじん、しらす |
| 8 | 22 | 火 | 5分粥 カレイと人参の煮物 コーンスープ | 七分つき米 かれい、にんじん、しょうゆ、かつお・昆布だし汁、片栗粉 クリームコーン缶、たまねぎ、かつお・昆布だし汁 | パン粥 食パン、牛乳orミルク |
| 9 | 23 | 水 | 5分粥 豚ひき肉と人参の煮物 キャベツともやしのスープ | 七分つき米 豚ひき肉、にんじん、しょうゆ、かつお・昆布だし汁、片栗粉 キャベツ、もやし、かつお・昆布だし汁 | トマト粥 トマト、たまねぎ、カツオ・昆布だし |
| 10 | 24 | 木 | 5分粥 鶏ひき肉とほうれん草の煮物 さつまいもと大根のみそ汁 | 七分つき米 鶏ひき肉、ほうれん草、しょうゆ、かつお・昆布だし汁、片栗粉 さつまいも、だいこん、かつお・昆布だし汁、米みそ（淡色辛みそ） | 煮込みうどん たまねぎ、にんじん、鶏ひき肉、かつお・昆布だし、片栗粉 しょうゆ |
| 11 | 25 | 金 | 5分粥 鶏ひき肉とじゃがいもの煮物 玉ねぎと大根のみそ汁 | 七分つき米 鶏ひき肉、じゃがいも、しょうゆ、かつお・昆布だし汁、片栗粉 たまねぎ、だいこん、かつお・昆布だし汁 | バナナ |
| | 28 | 月 | 5分粥 豚ひき肉とキャベツの煮物 豆腐とりのりのみそ汁 | 七分つき米 豚ひき肉、キャベツ、しょうゆ、かつお・昆布だし汁、片栗粉 豆腐、焼きのり、かつお・昆布だし汁、米みそ（淡色辛みそ） | お麩煮込み お麩、カツオ・昆布だし、しょうゆ |
| | 31 | 木 | 5分粥 鶏ひき肉とほうれん草の煮物 お麩のみそ汁 | 七分つき米 鶏ひき肉、ほうれん草、しょうゆ、かつお・昆布だし汁、片栗粉 焼ふ、ほうれん草、かつお・昆布だし汁、米みそ（淡色辛みそ） | マッシュ南瓜 かぼちゃ |

献立は食材の都合などにより変更する場合があります。未食の食材がありましたら、当日までに喫食をお願いいたします。