



## 離乳食献立表 10 月分



| 名前<br>曜日 日 |               | 初期食                                             |                                                 | 2回中期食                                           |                                                               |                                                            |                                                                   | エネルギー | 蛋白質  | 脂質  | 食塩  |
|------------|---------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------|------|-----|-----|
|            |               | 10 時                                            | 14 時                                            | 10 時                                            | 食 材                                                           | 2 時                                                        | 食 材                                                               | kcal  | g    | g   | g   |
| 木          | 1<br>15       | かゆ<br>人参 <sup>ハ</sup> -スト<br>スープ                | かゆ<br>白菜 <sup>ハ</sup> -スト<br>スープ                | かゆ<br>魚のソテー・ナムル<br>すまし汁・オレンジ                    | 米・おひょう・もやし<br>きゅうり・人参・ルッヅ                                     | あったかうどん<br>白菜サラダ<br>バナナ                                    | うどん・鶏挽肉・きゅうり<br>人参・コーン缶・白菜                                        | 261   | 11.3 | 1.3 | 0.9 |
| 金          | 2<br>16       | かゆ<br>キャ <sup>ハ</sup> ツ <sup>ハ</sup> -スト<br>スープ | かゆ<br>青梗菜 <sup>ハ</sup> -スト<br>スープ               | 和風パスタ<br>コロコロ根菜<br>スープ・柿                        | スパゲティ・キャ <sup>ハ</sup> ツ <sup>ハ</sup> ・大根<br>人参・もやし・柿          | パンがゆ<br>青菜と肉のトロ煮<br>すまし汁・ルビー                               | 食パン・鶏肉・青梗菜<br>トマト・人参                                              | 277   | 14.5 | 2.7 | 0.8 |
| 土          | 3<br>17<br>31 | かゆ<br>大根 <sup>ハ</sup> -スト<br>スープ                | かゆ<br>なす <sup>ハ</sup> -スト<br>スープ                | あんかけ挽肉丼<br>コロコロ野菜<br>スープ・オレンジ                   | 米・鶏挽肉・きゅうり<br>大根・人参・オレンジ                                      | スープパスタ<br>なすのひすい煮<br>バナナ                                   | スパゲティ・鶏肉・人参<br>きゅうり・なす・バナナ                                        | 298   | 12.3 | 3.7 | 0.5 |
| 月          | 5<br>19       | かゆ<br>ホレツツ <sup>ハ</sup> -スト<br>スープ              | かゆ<br>人参 <sup>ハ</sup> -スト<br>スープ                | かゆ<br>鶏おろし <sup>ハ</sup> -スト<br>スープ・ルビー          | 米・鶏肉・玉ねぎ・ゴマ<br>ほうれん草・もやし<br>ルビー                               | 枝豆がゆ<br>コーンサラダ<br>すまし汁・バナナ                                 | 米・枝豆・人参・コーン<br>ほうれん草・バナナ                                          | 318   | 8.9  | 4.0 | 0.6 |
| 火          | 6<br>20       | かゆ<br>じゃが芋 <sup>ハ</sup> -スト<br>スープ              | かゆ<br>ブロッコリー <sup>ハ</sup> -スト<br>スープ            | パンがゆ<br>鶏と芋の炒め<br>スープ・バナナ                       | 食パン・鶏肉・じゃが芋<br>大根・バナナ                                         | うどん<br>花野菜サラダ<br>オレンジ                                      | うどん・鶏挽肉・人参<br>キャ <sup>ハ</sup> ツ <sup>ハ</sup> ・カラフル<br>ブロッコリー・オレンジ | 260   | 12.4 | 4.7 | 1.2 |
| 水          | 7<br>21       | かゆ<br>人参 <sup>ハ</sup> -スト<br>スープ                | かゆ<br>キャ <sup>ハ</sup> ツ <sup>ハ</sup> -スト<br>スープ | 豆腐うどん<br>コロコロきゅうり<br>オレンジ                       | うどん・豆腐・キャ <sup>ハ</sup> ツ <sup>ハ</sup><br>人参・きゅうり・ルッヅ          | 鶏丼<br>キャ <sup>ハ</sup> ツ <sup>ハ</sup> のお浸し<br>すまし汁・バナナ      | 米・鶏肉・キャ <sup>ハ</sup> ツ <sup>ハ</sup> ・人参<br>コーン缶・バナナ               | 308   | 10.6 | 5.5 | 1.3 |
| 木          | 8             | かゆ<br>青梗菜 <sup>ハ</sup> -スト<br>スープ               | かゆ<br>きゅうり <sup>ハ</sup> -スト<br>スープ              | かゆ<br>鮭の野菜あんかけ<br>味噌汁・みかん                       | 米・鮭・人参・青梗菜<br>玉ねぎ・みかん                                         | パンがゆ<br>野菜とチーズの炒め<br>スープ・バナナ                               | 食パン・キャ <sup>ハ</sup> ツ <sup>ハ</sup> ・人参<br>麩・粉チーズ・きゅうり             | 287   | 10.5 | 3.0 | 1.1 |
| 金          | 9<br>23       | かゆ<br>玉ねぎ <sup>ハ</sup> -スト<br>スープ               | かゆ<br>さつま芋 <sup>ハ</sup> -スト<br>スープ              | かゆ<br>つくね焼き・コロコロ野菜<br>すまし汁・柿                    | 米・鶏挽肉・玉ねぎ・人参<br>いんげん・柿                                        | かゆ<br>芋と挽肉のそぼろあん<br>スープ・バナナ                                | 米・さつま芋・大根<br>白菜・バナナ                                               | 348   | 12.8 | 1.4 | 0.4 |
| 土          | 10<br>24      | かゆ<br>キャ <sup>ハ</sup> ツ <sup>ハ</sup> -スト<br>スープ | かゆ<br>じゃが芋 <sup>ハ</sup> -スト<br>スープ              | あんかけうどん<br>もやしサラダ<br>バナナ                        | うどん・鶏肉・キャ <sup>ハ</sup> ツ <sup>ハ</sup><br>人参・もやし・バナナ           | かゆ<br>肉と野菜のそぼろあん<br>すまし汁・オレンジ                              | 米・鶏挽肉・じゃが芋<br>人参・オレンジ                                             | 281   | 8.0  | 3.7 | 0.9 |
| 月          | 26            | かゆ<br>玉ねぎ <sup>ハ</sup> -スト<br>スープ               | かゆ<br>もやし <sup>ハ</sup> -スト<br>スープ               | パンがゆ<br>鶏のトマト煮<br>スープ・オレンジ                      | 食パン・鶏肉・トマト缶<br>玉ねぎ・ブロッコリー・ルッヅ                                 | 挽肉がゆ<br>芋とコーンのサラダ<br>すまし汁・ルビー                              | 米・鶏挽肉・じゃが芋<br>コーン缶・もやし<br>ルビー                                     | 282   | 14.4 | 2.5 | 0.8 |
| 火          | 13<br>27      | かゆ<br>ホレツツ <sup>ハ</sup> -スト<br>スープ              | かゆ<br>きゅうり <sup>ハ</sup> -スト<br>スープ              | 和風うどん<br>ほうれん草のお浸し<br>ルビー                       | うどん・鶏肉・コーン缶<br>人参・ほうれん草・ルビー                                   | パンがゆ<br>キャ <sup>ハ</sup> ツ <sup>ハ</sup> と肉の甘辛炒め<br>すまし汁・バナナ | 食パン・キャ <sup>ハ</sup> ツ <sup>ハ</sup> ・鶏肉<br>きゅうり・人参・バナナ             | 234   | 12.7 | 2.2 | 1.4 |
| 水          | 14<br>28      | かゆ<br>玉ねぎ <sup>ハ</sup> -スト<br>スープ               | かゆ<br>さつま芋 <sup>ハ</sup> -スト<br>スープ              | かゆ<br>鶏団子・茹で野菜<br>味噌汁・みかん                       | 米・鶏挽肉・玉ねぎ<br>人参・キャ <sup>ハ</sup> ツ <sup>ハ</sup> ・みかん           | さつま芋がゆ<br>なすと肉のスープ煮<br>すまし汁・バナナ                            | さつま芋・米・なす<br>鶏挽肉・枝豆・バナナ<br>ほうれん草                                  | 346   | 13.8 | 2.1 | 0.8 |
| 誕生会        | 29            | かゆ<br>キャ <sup>ハ</sup> ツ <sup>ハ</sup> -スト<br>スープ | かゆ<br>じゃが芋 <sup>ハ</sup> -スト<br>スープ              | パンがゆ・コーン<br>カジキの玉ねぎ <sup>ハ</sup> -スト<br>スープ・バナナ | 食パン・カジキ・玉ねぎ<br>キャ <sup>ハ</sup> ツ <sup>ハ</sup> ・人参・バナナ<br>きゅうり | かゆ<br>きゅうりと肉の炒め煮<br>すまし汁・オレンジ                              | 米・きゅうり・鶏挽肉<br>人参・じゃが芋・ルッヅ                                         | 278   | 12.3 | 3.1 | 1.1 |
| 祖父母        | 22            | かゆ<br>人参 <sup>ハ</sup> -スト<br>スープ                | かゆ<br>キャ <sup>ハ</sup> ツ <sup>ハ</sup> -スト<br>スープ | かゆ<br>鮭の和風あんかけ<br>味噌汁・みかん                       | 米・鮭・人参・きゅうり<br>キャ <sup>ハ</sup> ツ <sup>ハ</sup> ・みかん            | パンがゆ<br>豆腐とチーズの炒め<br>スープ・バナナ                               | 食パン・豆腐・キャ <sup>ハ</sup> ツ <sup>ハ</sup><br>人参・粉チーズ<br>きゅうり・バナナ      | 312   | 12.7 | 4.6 | 1.1 |
| ハロ<br>ウィン  | 30            | かゆ<br>ホレツツ <sup>ハ</sup> -スト<br>スープ              | かゆ<br>南瓜 <sup>ハ</sup> -スト<br>スープ                | コーンピラフ<br>鶏のトロリン煮<br>スープ・柿                      | 米・コーン缶・人参・鶏肉<br>ほうれん草・ブロッコリー<br>柿                             | パンがゆ<br>野菜のチーズ炒め<br>すまし汁・バナナ                               | 食パン・南瓜・玉ねぎ<br>粉チーズ・人参・バナナ                                         | 292   | 10.8 | 2.8 | 1.0 |

\*成分表は中期食の値になります。