

離乳食献立カレンダー

令和6年10月

月		火	水	木	金	土	
昼食	10月	1 しめじのスープ 豚ひき肉とキャベツ煮 白菜と人参軟煮 さつま芋煮	2 玉ねぎスープ 大根と人参軟煮 キャベツ煮 じゃが芋煮	3 麩のすまし汁 白身魚とろみ煮 人参スティック かぼちゃ煮	4 皮なし揚げスープ 若鶏肉と豆腐煮 きゅうりと人参煮 さつま芋煮	5 焼き短うどん バナナ	
		3時 おじや ポテトやき	おじや フルーツポンチ	おじや ふかし芋	おじや パンケーキ	おじや 赤ちゃんせんべい	
昼食	7	8 人参スープ 豚肉と大根の煮物 小松菜と人参軟煮 さつま芋煮	9 玉ねぎスープ 豚肉と豆腐煮 チンゲン菜と人参軟煮 じゃが芋煮	10 わかめスープ 白身魚とろみ煮 ブロッコリーと人参軟煮 さつま芋煮	11 しめじスープ 若鶏肉と玉ねぎ炒め煮 キャベツと人参軟煮 じゃが芋煮	12 ソフトパン バナナ	
		3時 おじや 赤ちゃんせんべい	おじや 果汁ゼリー	おじや 赤ちゃんせんべい	おじや 果汁ゼリー	おじや パンケーキ	
昼食	スポーツの日	14	15 玉ねぎと人参スープ 若鶏肉と白菜軟煮 きゅうりと人参軟煮 かぼちゃ煮	16 わかめスープ 豆腐のうま煮 ブロッコリーと人参軟煮 さつま芋煮	17 しめじのスープ チンゲン菜と人参軟煮 麩のとろみ煮 じゃが芋煮	18 玉ねぎスープ キャベツ軟煮 きゅうりと人参軟煮 さつま芋煮	19 煮込み短うどん バナナ
		3時 	おじや 赤ちゃんせんべい	おじや ほうれん草のホットケーキ	おじや 食パン	おじや お楽しみゼリー	おじや 赤ちゃんせんべい
昼食	21	22 わかめスープ 若鶏ひき肉と豆腐煮 キャベツと人参軟煮 かぼちゃ煮	23 人参スープ 豚ひき肉と豆腐煮 チンゲン菜と人参軟煮 さつま芋煮	24 えのきのスープ 豚肉と玉ねぎの炒め煮 キャベツ軟煮 じゃが芋煮	25 玉ねぎスープ 若鶏肉と豆腐煮 ブロッコリーと人参煮 さつま芋煮	26 野菜スープ キャベツ軟煮 かぼちゃ煮	
		3時 おじや	おじや 赤ちゃんせんべい	おじや かぼちゃ蒸しパン	おじや 食パン	おじや クッキー	おじや 赤ちゃんせんべい
昼食	28	29 えのきたけのスープ 白身魚とろみ煮 ブロッコリー軟煮 かぼちゃ煮	30 人参スープ 若鶏肉と玉ねぎ炒め煮 ほうれん草と人参煮 じゃが芋煮	31 玉ねぎスープ 若鶏肉と麩のとろみ煮 きゅうりと人参煮 キャベツ煮	◆野菜を食べて健康づくり◆ 野菜には人間の体に欠かすことのできない各種ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。食材の豊富なこの季節、ほうれん草には骨や歯の発育に大切なカルシウムや鉄分も含まれています。また、かぼちゃには抗酸化作用のあるβ-カロテンやビタミンC、ビタミンB群、カリウムが豊富に含まれています。できるだけ食品の種類を多く組み合わせ、バランスよく新鮮な材料で素材の味を生かした薄味の離乳食づくりを心がけています。		
		3時 おじや 米粉蒸しパン	おじや スイートポテト	おじや 食パン			おじや ヨーグルトケーキ