

令和3年 10月分 離乳食献立表

日	曜	カミカミ期	
		午 前 (10:00)	午 後 (14:00)
1日	金	野菜うどん粥 魚のコーン煮 野菜スティック	ゆかり5倍粥 カレイの煮付け 大根とツナのサラダ
15日			5倍粥 マーボ豆腐 野菜スティック スープ
29日			5倍粥 生揚げと大根の味噌炒め ナムル 味噌汁
2日	土	きな粉5倍粥 ひき肉のお焼き さつま芋の甘煮 野菜スープ	スパゲッティーナポリタン 野菜煮 スープ
16日			うどん粥 じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁
30日			スパゲッティーナポリタン 野菜煮 スープ
4日	月	トースト ピザ風豆腐 野菜スティック すまし汁	5倍粥 豆乳シチュー 野菜煮 スープ
18日			芋入り5倍粥 鶏のつけ焼き 野菜スティック 味噌汁
5日	火	5倍粥 魚のみそ煮 野菜スティック すまし汁	5倍粥 肉じゃが きのこと汁
19日			5倍粥 豚肉とキャベツの味噌炒め 野菜煮 味噌汁
6日	水	チーズトースト 魚のトマトソース 粉吹芋 わかめスープ	うどん粥 野菜煮 スープ
20日			うどん粥 野菜煮 棒チーズ
7日	木	5倍粥 魚の野菜あんかけ 味噌汁	トースト オムレツ ごま和え 味噌汁
21日			トースト 野菜煮 シチュー
8日	金	ササミとほうれん草のリゾット 魚のコーン煮 さつま芋の甘煮 味噌汁	5倍粥 魚のフライ煮 お浸し スープ
22日			えのき5倍粥 豚と筍の炒り豆腐 味噌汁
9日	土	芋入り5倍粥 ひき肉のお焼き煮 人参グラッセ 味噌汁	うどん粥 野菜煮 棒チーズ
23日			うどん粥 煮豆 棒チーズ
11日	月	きな粉トースト あかね豆腐 野菜スティック 青菜のクリームスープ	5倍粥 鶏のさっぱり煮 野菜煮 味噌汁
25日			カレー粥 野菜煮 スープ
12日	火	ひじき5倍粥 納豆お焼き 白和え すまし汁	夕焼け5倍粥 サバの味噌煮 ごま酢和え スープ
26日			5倍粥 家常豆腐 野菜煮 味噌汁
13日	水	トースト 豆腐の野菜あんかけ じゃが芋のそぼろ煮 トマトスープ	うどん粥 ひじき煮
27日			ペスカトーレ風パスタ カレー野菜煮 スープ
14日	木	5倍粥 魚の野菜あんかけ 味噌汁	トースト ハンバーグ 野菜煮 スープ
28日			トースト かぼちゃのグラタン 野菜煮 スープ



- 乳幼児期の間食は1日の中の食事として、とても重要です。3食だけでは摂取量が少ない時期には、1日の栄養をしっかりとることが難しいからです。間食は、お菓子類に限らず、乳製品や果物、プリンやゼリーなど栄養価の高いものを食べさせましょう。
- これからの時期は美味しいフルーツが豊富に出回ります。かたいものは細かく刻んで食べさせましょう。ヨーグルトと混ぜてもOK。

