



# 10月 離乳食献立表

栄養士 小橋川 玲史

日付	中期(超刻み)	後期(粗刻み)	日付	中期(超刻み)	後期(粗刻み)
1日 (火)	粥 昼 ささみ、人参、大根の煮物 白菜のスープ	粥 ささみ、人参、大根の煮物 白菜のスープ	17日 (木)	粥 昼 ささみ、玉ねぎ、かぼちゃの煮物 大根のスープ	粥 ささみ、玉ねぎ、かぼちゃの煮物 大根のスープ
2日 (水)	粥 昼 豆腐、玉ねぎ、かぼちゃの煮物 ほうれん草のスープ	粥 豆腐、玉ねぎ、かぼちゃの煮物 ほうれん草のスープ	18日 (金)	粥 昼 ささみ、玉ねぎ、人参、キャベツの煮物 大根のスープ	粥 ささみ、玉ねぎ、人参、キャベツの煮物 大根のスープ
3日 (木)	粥 昼 ささみ、人参、キャベツの煮物 小松菜のスープ	粥 ささみ、人参、キャベツの煮物 小松菜のスープ	19日 (土)	粥 昼 ささみ、キャベツ、玉ねぎの煮物 食 小松菜のスープ	粥 ささみ、キャベツ、玉ねぎの煮物 小松菜のスープ
4日 (金)	粥 昼 ささみ、玉ねぎ、人参の煮物 食 キャベツのスープ	粥 ささみ、玉ねぎ、人参の煮物 キャベツのスープ	21日 (月)	粥 昼 ささみ、人参、玉ねぎ、大根の煮物 ブロッコリーのスープ	粥 ささみ、人参、玉ねぎ、大根の煮物 ブロッコリーのスープ
5日 (土)	粥 昼 ささみ、玉ねぎの煮物 玉ねぎのスープ	粥 ささみ、キャベツの煮物 玉ねぎのスープ	22日 (火)	粥 昼 ささみ、人参、小松菜、玉ねぎの煮物 大根のスープ	粥 ささみ、人参、小松菜、玉ねぎの煮物 大根のスープ
7日 (月)	粥 昼 ささみ、玉ねぎ、人参の煮物 チンゲン菜スープ	粥 ささみ、玉ねぎ、人参の煮物 チンゲン菜スープ	23日 (水)	粥 昼 ささみ、チンゲン菜、玉ねぎの煮物 人参のスープ	粥 ささみ、チンゲン菜、玉ねぎの煮物 人参のスープ
8日 (火)	粥 昼 ささみ、チンゲン菜、玉ねぎ、人参の煮物 ほうれん草のスープ	粥 ささみ、チンゲン菜、玉ねぎ、人参の煮物 ほうれん草のスープ	24日 (木)	粥 昼 ささみ、玉ねぎ、人参、白菜の煮物 チンゲン菜のスープ	粥 ささみ、玉ねぎ、人参、白菜の煮物 チンゲン菜のスープ
9日 (水)	粥 昼 ささみ、白菜、人参、ブロッコリーの煮物 大根のスープ	粥 ささみ、白菜、人参、ブロッコリーの煮物 大根のスープ	25日 (金)	粥 昼 ささみ、ほうれん草、人参、チンゲン菜の煮物 白菜のスープ	粥 ささみ、ほうれん草、人参、チンゲン菜の煮物 白菜のスープ
10日 (木)	昼 <b>弁当会</b>	昼 <b>弁当会</b>	26日 (土)	粥 昼 ささみ、大根、人参、玉ねぎの煮物 白菜のスープ	粥 ささみ、大根、人参、玉ねぎの煮物 白菜のスープ
11日 (金)	粥 昼 ささみ、人参、玉ねぎ、ほうれん草の煮物 なすのスープ	粥 ささみ、人参、玉ねぎ、ほうれん草の煮物 なすのスープ	28日 (月)	粥 昼 ささみ、白菜、人参の煮物 白菜のスープ	粥 ささみ、白菜、人参の煮物 白菜のスープ
12日 (土)	粥 昼 ささみ、玉ねぎ、人参の煮物 白菜のスープ	粥 ささみ、玉ねぎ、人参の煮物 白菜のスープ	29日 (火)	粥 昼 ささみ、白菜、人参、玉ねぎの煮物 ほうれん草のスープ	粥 ささみ、白菜、人参、玉ねぎの煮物 ほうれん草のスープ
15日 (火)	粥 昼 ささみ、玉ねぎ、茄子の煮物 大根のスープ	粥 ささみ、玉ねぎ、茄子の煮物 大根のスープ	30日 (水)	うどん 昼 ささみ、かぼちゃ、大根の煮物 人参のスープ	うどん ささみ、かぼちゃ、大根の煮物 人参のスープ
16日 (水)	粥 昼 ささみ、玉ねぎ、ブロッコリーの煮物 人参のスープ	粥 ささみ、玉ねぎ、ブロッコリーの煮物 人参のスープ	31日 (木)	粥 昼 ささみ、人参、玉ねぎ、なすの煮物 キャベツのスープ	粥 ささみ、人参、玉ねぎ、なすの煮物 キャベツのスープ