



# 2023年 10月 離乳食献立表



社会福祉法人 都島友の会  
都島乳児保育センター



日曜日	離乳 後期食				離乳 中期食		
	朝食(朝)	昼食	間食(3時)	延長(6時)	材料		
2月	ハイハイ	軟飯 赤魚の煮付け 小松菜の和え物 みそ汁	すくすく蒸しパン	チキンナゲット	赤魚 ごはん じゃが芋 砂糖 いんげん 玉ねぎ 小松菜 人参 青ねぎ 白菜 スキムミルク サラダ油 小麦粉 ミックスベジタブル	小松菜粥 かれの煮付け 白菜の和え物	からすがれい じゃが芋 全がゆ 小松菜 人参 白菜
3日	ハイハイ	ハヤシライス トマトサラダ フルーツヨーグルト	マーブルクッキー(抹茶)	オレンジゼリー	カットわかめ ヨーグルト 牛ミンチ かつくり粉 ごはん 砂糖 きゅうり グリーンピース トマト パナナ レタス 玉ねぎ 人参 パター 小麦粉	トマトライス 胡瓜の磯和え パナナ	カットわかめ かつくり粉 全がゆ きゅうり グリーンピース トマト パナナ 玉ねぎ 人参
4日	ハイハイ	軟飯 照り焼きチキン かぼちゃの甘煮 かきたま汁	蒸しパン	ベビーせんべい	鶏肉 卵 ごはん かつくり粉 砂糖 えのきたけ おおさかしろ菜 きぬさや 人参 青ねぎ 南瓜 サラダ油 小麦粉	全粥 豆腐の煮物 すまし汁	絹ごし豆腐 全がゆ おおさかしろ菜 玉ねぎ 人参 南瓜
5日	ハイハイ	鮭の混ぜご飯 うの花 赤だし オレンジ	小倉サンド	ふかし芋	うすあげ おから 鶏糸卵 秋鮭 ごはん 砂糖 きぬさや きゅうり なめこ オレンジ 玉ねぎ 人参 青ねぎ ゆであずき 食パン	しらす雑炊 すまし汁 オレンジ	ちりめんじゃこ 全がゆ きゅうり オレンジ 玉ねぎ 人参
6日	ハイハイ	きのこスパゲティ ディュッ野菜 スープ りんご	お好み焼き	ちんすこう	ツナフレーク スパゲッティ マヨレ 砂糖 エリンギ フロコリー ほうれん草 ほんしめじ りんご 玉ねぎ 人参 大根 白菜 スイートコーン あおりの 鶏ミンチ 小麦粉 キャベツ 青ねぎ	ほうれん草うどん コロコロ大根 りんご	うどん ほうれん草 りんご 玉ねぎ 人参 大根 白菜
7日	ハイハイ	牛丼 マカロニサラダ みそ汁	野菜ハイハイ		うすあげ キミンチ かつくり粉 ごはん マカロニ マヨレ 砂糖 いんげん キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 青ねぎ 大根 スイートコーン	おじや キャベツサラダ すまし汁	全がゆ キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 大根 白菜
9日	<b>スポーツの日</b>						
10日	ハイハイ	豆ご飯 かれの煮付け 炒り豆腐 みそ汁	さつま芋と大豆の黒しり	バナナ	からすがれい 鶏ミンチ 木綿豆腐 卵 ごはん 砂糖 きぬさや 玉ねぎ 人参 青ねぎ 南瓜 グリーンピース あずき さつま芋 サラダ油 小麦粉	全粥 かれの煮付け すまし汁	からすがれい 絹ごし豆腐 全がゆ 玉ねぎ 人参 南瓜
11日	ハイハイ	軟飯 鶏肉の西京焼き 野菜きんぴら すまし汁	りんごケーキ	ベビーせんべい	ちりめんじゃこ 鶏肉 ごはん じゃが芋 砂糖 えのきたけ チンゲン菜 ピーマン 人参 青ねぎ 大根 サラダ油 小麦粉 りんご	全粥 大根の煮物 野菜きんぴら	全がゆ じゃが芋 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 大根
12日	ハイハイ	軟飯 豆腐オムレツ 茄子の煮物 豚汁	オレンジゼリー	大学芋	うすあげ 豚ミンチ 木綿豆腐 卵 ごはん 砂糖 里芋 なす ほうれん草 玉ねぎ 人参 青ねぎ ぜらチン オレンジ	さといも粥 豆腐のステーキ すまし汁	絹ごし豆腐 全がゆ 里芋 なす ほうれん草 玉ねぎ 人参
13日	ハイハイ	軟飯 焼きコロッケ キャベツのサラダ みそ汁	ちぢみ	ホットケーキ	うすあげ ツナフレーク 合挽ミンチ ごはん じゃが芋 ハン粉 マヨレ 砂糖 小麦粉 キャベツ きゅうり トマト ブロッコリー 玉ねぎ 人参 青ねぎ 白菜 鶏ミンチ チヂミ粉 たら	キャベツ雑炊 じゃが芋のトマト煮 すまし汁	じゃが芋 全がゆ キャベツ きゅうり トマト ブロッコリー 玉ねぎ 人参 白菜
14日	ハイハイ	煮込みうどん パンプキンサラダ オレンジ	野菜ハイハイ		うすあげ サラダチーズ 鶏ミンチ うどん マヨレ 砂糖 キャベツ きゅうり オレンジ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 南瓜	煮込みうどん パンプキンサラダ オレンジ	うどん キャベツ きゅうり オレンジ 玉ねぎ 人参 南瓜
16日	ハイハイ	軟飯 鶏肉の蒸し物 里芋の味噌煮 すまし汁	プリン	抹茶ちんすこう	鶏肉 ごはん 砂糖 里芋 きぬさや ほんしめじ にら 人参 青ねぎ 太もやし スキムミルク 卵	全粥 里芋の煮物 すまし汁	カットわかめ 全がゆ 里芋 グリーンピース 玉ねぎ 人参
17日	ハイハイ	秋野菜のそぼろライス 大根とじゃこのサラダ オレンジ	蒸しパン	お麩ラスク	ちりめんじゃこ 合挽ミンチ かつくり粉 ごはん さつま芋 砂糖 エリンギ きゅうり なす オレンジ ほんしめじ りんご レタス 玉ねぎ 人参 大根 サラダ油 小麦粉	しらす雑炊 秋野菜の炊き合わせ オレンジ	ちりめんじゃこ さつま芋 全がゆ きゅうり なす オレンジ 玉ねぎ 人参 大根
18日	ハイハイ	麦軟飯 鮭のちゃんちゃん焼き レバーの煮物 すまし汁	りんご	ベビーせんべい	とろろ昆布 鶏レバー 秋鮭 おおむぎ ごはん 砂糖 きぬさや キャベツ しいたけ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 太もやし 白ねぎ りんご	白身雑炊 キャベツの和え物 すまし汁	からすがれい とろろ昆布 全がゆ キャベツ グリーンピース 玉ねぎ 人参
19日	ハイハイ	肉うどん 高野豆腐の卵とじ バナナ	わかめおにぎり	かぼちゃのおやき	牛ミンチ 高野豆腐 卵 うどん 砂糖 いんげん パナナ 玉ねぎ 人参 青ねぎ カットわかめ ごはん	キャベツうどん 豆腐の煮物 バナナ	ちりめんじゃこ 絹ごし豆腐 うどん かつくり粉 キャベツ パナナ 玉ねぎ 人参
20日	ハイハイ	ふりかけご飯 煮込みハンバーグ コーンスープ りんごゼリー	トライフル	ベビーせんべい	スキムミルク ぜらチン 花かつお 鶏レバー 合挽ミンチ ごはん じゃが芋 ハン粉 砂糖 トマト ブロッコリー りんご 玉ねぎ ミックスベジタブル サラダ油 小麦粉 オレンジ	トマト粥 ポトフ りんご	かつくり粉 じゃが芋 全がゆ トマト ブロッコリー りんご 玉ねぎ 人参
21日	ハイハイ	鶏そぼろ丼 春雨サラダ みそ汁	野菜ハイハイ		うすあげ カットわかめ 鶏ミンチ 卵 ごはん ほんしめじ マヨレ 砂糖 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 小松菜 人参 青ねぎ	小松菜粥 キャベツサラダ すまし汁	カットわかめ 全がゆ キャベツ きゅうり 玉ねぎ 小松菜 人参
23日	ハイハイ	ミートスパゲティ スティックポテト スープ	りんご	人参ケーキ	合挽ミンチ じゃが芋 スパゲッティ パター 砂糖 小麦粉 キャベツ ピーマン 玉ねぎ 人参 スイートコーン りんご	野菜うどん じゃが芋団子 スープ	うどん じゃが芋 キャベツ 玉ねぎ 人参 大根
24日	ハイハイ	軟飯 鶏肉のおろし焼き ほうれん草のおかか和え みそ汁	焼きいも	青のリボール	花かつお 鶏肉 ごはん 砂糖 ほうれん草 ほんしめじ なす 人参 青ねぎ 大根 南瓜 白菜 さつま芋	全粥 豆腐のみぞれ煮 すまし汁	絹ごし豆腐 全がゆ なす ほうれん草 人参 大根 南瓜 白菜
25日	ハイハイ	きつねうどん さつま芋の甘煮 オレンジ	じゃこびにおにぎり	ベビーせんべい	うすあげ うどん さつま芋 砂糖 オレンジ 玉ねぎ 人参 青ねぎ ちりめんじゃこ ごはん ピーマン	煮込みうどん さつま芋の甘煮 オレンジ	カットわかめ うどん さつま芋 キャベツ オレンジ 玉ねぎ 人参
26日	ハイハイ	軟飯 牛肉の甘辛煮 小松菜の煮浸し すまし汁	蒸しパン	バナナ	カットわかめ 牛ミンチ ごはん おつゆ 砂糖 いんげん ほんしめじ 玉ねぎ 小松菜 人参 青ねぎ サラダ油 小麦粉	全粥 大根の二色あん すまし汁	カットわかめ 全がゆ おつゆ 麩 かつくり粉 小松菜 人参 大根
27日	ハイハイ	さつま芋ご飯 かれの塩焼き 切干大根の煮物 にゅうめん	ピザトースト	りんごゼリー	うすあげ からすがれい ごはん さつま芋 ほうれん草 しいたけ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 切り干し大根 ピザ用チーズ 食パン ピーマン スイートコーン	さつま芋粥 かれいと野菜の煮物 にゅうめん	からすがれい さつま芋 そうめん 全がゆ 玉ねぎ 人参 大根
28日	ハイハイ	豚肉丼 もやしのおかか和え みそ汁	野菜ハイハイ		うすあげ 花かつお 豚ミンチ かつくり粉 ごはん 砂糖 キャベツ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 太もやし 大根	すまし汁	全がゆ キャベツ 玉ねぎ 人参 大根
30日	ハイハイ	軟飯 白身魚のパン粉焼き 胡瓜の和え物 スープ	ほうれん草蒸しパン	オレンジ	からすがれい ごはん じゃが芋 パン粉 砂糖 小麦粉 きゅうり トマト ブロッコリー スイートコーン サラダ油	ブロッコリー粥 かれのソテー スープ	からすがれい じゃが芋 全がゆ トマト ブロッコリー 玉ねぎ 人参
31日	ハイハイ	ロールパン パンプキングラタン 野菜サラダ りんご	ハロウィンクッキー	ちんすこう	スキムミルク ピザ用チーズ 鶏ミンチ ツイストマカロニ パター ハン粉 マヨレ ロールパン 砂糖 小麦粉 キャベツ きゅうり ほんしめじ りんご 玉ねぎ 人参 南瓜 スイートコーン	パンプキン粥 野菜のスープ煮 りんご	全がゆ キャベツ きゅうり りんご 玉ねぎ 人参 南瓜

※朝のおやつはハイハイ(プレーン/緑黄色野菜)・ベビーせんべいを提供します。

ジャパンメディカルフード  
栄養士 作成

