

# 離乳食献立表

令和5年 9月 30日発行  
あゆみこども園

10月		中期 (もぐもぐ) 7~8ヶ月	後期 (かみかみ) 9~11ヶ月		
2	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>パンがゆ</li> <li>ささみとキャベツの煮物 (人参、きゅうり)</li> <li>玉ねぎのスープ (ブロッコリー)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食パンスティック</li> <li>ささみとキャベツの煮物 (人参、きゅうり)</li> <li>玉ねぎのみそ汁 (ブロッコリー)</li> </ul>	10時	せんべい
16				3時	さつまいものミルク煮
3	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>7倍がゆ</li> <li>白身魚のキャロットソースかけ (人参、きゅうり)</li> <li>ポパイスープ (ほうれん草、里芋、豆腐)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>全がゆ</li> <li>豆腐スティック</li> <li>白身魚のキャロットソースかけ (人参、きゅうり)</li> <li>ポパイスープ (ほうれん草、里芋、生椎茸)</li> </ul>	10時	チーズ
17				3時	バナナ バスケット
4	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>7倍がゆ</li> <li>ささみ入りポテトマッシュ (じゃが芋、ブロッコリー)</li> <li>きゅうりのスープ (玉ねぎ、人参)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>全がゆ</li> <li>人参スティック</li> <li>ささみ入りポテトマッシュ (じゃが芋、ブロッコリー)</li> <li>きゅうりのみそ汁 (玉ねぎ、人参)</li> </ul>	10時	ウエハース
18				3時	みかん寒天 せんべい
5	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>大豆がゆ</li> <li>白身魚と野菜のくず煮 (ほうれん草、人参)</li> <li>なすのスープ (玉ねぎ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>大豆がゆ</li> <li>ゆでカリフラワー</li> <li>白身魚と野菜のくず煮 (ほうれん草、人参)</li> <li>なすのスープ (玉ねぎ)</li> </ul>	10時	卵黄ボーロ
19				3時	梨 クッキー
6	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>7倍がゆ</li> <li>かぼちゃのそぼろ煮 (ささみ、人参、玉ねぎ)</li> <li>キャベツスープ (きゅうり)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>全がゆ</li> <li>きゅうりスティック</li> <li>かぼちゃのそぼろ煮 (ささみ、人参、玉ねぎ)</li> <li>キャベツスープ (きゅうり)</li> </ul>	10時	せんべい
20				3時	キャロットケーキ
7	土	<ul style="list-style-type: none"> <li>三色がゆ (白身魚、赤ピーマン、グリーンピース)</li> <li>人参スープ (玉ねぎ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>三色がゆ (白身魚、赤ピーマン、グリーンピース)</li> <li>ゆでブロッコリー</li> <li>人参のみそ汁 (玉ねぎ、厚揚げ)</li> </ul>	10時	ヨーグルト
21				3時	マカロニのあべかわ



31日はおたんじょうかいです!

## 離乳食献立表

10月		中期 (もぐもぐ)	後期 (かみかみ)		
		7~8ヶ月	9~11ヶ月		
30	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>パンがゆ</li> <li>白和え風 (豆腐、人参、きゅうり)</li> <li>ささみと玉ねぎのスープ (かぼちゃ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食パンスティック</li> <li>白和え風 (豆腐、人参、きゅうり)</li> <li>ささみと玉ねぎのスープ (かぼちゃ)</li> </ul>	10時	チーズ
23				3時	ポテトもち
10	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>7倍がゆ</li> <li>白身魚と里芋の煮物 (きゅうり)</li> <li>大根のスープ (人参)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>全がゆ</li> <li>ゆでブロッコリー</li> <li>白身魚と里芋の煮物 (きゅうり)</li> <li>大根のみそ汁 (人参)</li> </ul>	10時	せんべい
24				3時	りんご クッキー
11	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>7倍がゆ</li> <li>ポトフ (じゃが芋、人参、玉ねぎ)</li> <li>ささみのキャベツあえ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>全がゆ</li> <li>きゅうりスティック</li> <li>ポトフ (じゃが芋、人参、玉ねぎ)</li> <li>ささみのキャベツあえ</li> </ul>	10時	ウエハース
25				3時	野菜リゾット (人参、ブロッコリー)
12	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>さつま芋がゆ</li> <li>白身魚のスープ煮 (人参、里芋)</li> <li>ブロッコリーのスープ (玉ねぎ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さつま芋がゆ</li> <li>ゆでカリフラワー</li> <li>白身魚のスープ煮 (人参、里芋)</li> <li>ブロッコリーのみそ汁 (玉ねぎ)</li> </ul>	10時	ビスケット
26				3時	オレンジヨーグルト せんべい
13	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>7倍がゆ</li> <li>ささみと野菜の煮物 (人参、ほうれん草)</li> <li>かぼちゃスープ (きゅうり、豆腐)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>全がゆ</li> <li>豆腐スティック</li> <li>ささみと野菜のみそ煮 (人参、ほうれん草)</li> <li>かぼちゃスープ (きゅうり、わかめ)</li> </ul>	10時	卵黄ボーロ
27				3時	チーズお焼き (クリームコーン)
14	土	<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜うどん (きゅうり、人参)</li> <li>白身魚の里芋あえ (キャベツ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜うどん (きゅうり、人参、生椎茸)</li> <li>人参スティック</li> <li>白身魚の里芋あえ (キャベツ)</li> </ul>	10時	ヨーグルト
28				3時	かぼちゃ クリームサンド

誕生会 メニュー	31	<ul style="list-style-type: none"> <li>かぼちゃがゆ</li> <li>白身魚の野菜あんかけ (人参、里芋)</li> <li>オニオンスープ (玉ねぎ、きゅうり)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>かぼちゃがゆ</li> <li>ゆでブロッコリー</li> <li>白身魚の野菜あんかけ (人参、里芋、ひじき)</li> <li>オニオンスープ (玉ねぎ、きゅうり)</li> </ul>	10時	せんべい
				3時	きな粉むしパン