



# ★★なかよし給食センター10月離乳食献立表★★



曜日	初期	中期	後期
1 水	・10倍粥 ・人参とキャベツのペースト	・7倍粥 ・ささみのトマト煮 ・キャベツのスープ	・軟飯・キャベツのみそ汁 ・鶏レバーのトマト煮 ・コロコロサツマイモ
2 木	・10倍粥 ・ほうれん草のペースト	・7倍粥 ・豆腐と玉ねぎの煮物 ・大根スープ	・軟飯・大根のみそ汁 ・豆腐と豚肉の煮物 ・ブロッコリーのおひたし
3 金	・10倍粥 ・トマトと大根のペースト	・7倍粥 ・白身魚とレタスの煮物 ・じゃがいものスープ	・軟飯・じゃがいものスープ ・お魚の野菜あんかけ ・スティック人参
4 土	・10倍粥 ・ブロッコリーのペースト	・7倍粥 ・キャベツのスープ ・豆腐のしらすあんかけ ・ブロッコリーのくたくた煮	・軟飯・キャベツのスープ ・麻婆豆腐 ・ブロッコリーのおひたし
5 日			
6 月	・10倍粥 ・玉ねぎと人参のペースト	・7倍粥 ・ささみと野菜の煮物 ・豆腐のスープ	・軟飯(アチピー) ・レバー入り肉団子の野菜あん ・豆腐とほうれん草のみそ汁
7 火	・10倍粥 ・人参とトマトのペースト	・7倍粥 ・じゃがいもスープ ・白身魚と野菜のトマト煮 ・人参煮	・軟飯・じゃがいもスープ ・お魚と野菜のトマト煮 ・人参煮
8 水	・10倍粥 ・キャベツと人参のペースト	・7倍粥 ・ささみと野菜の煮物 ・豆腐のスープ	・軟飯・豆腐のみそ汁 ・野菜炒め煮 ・コロコロサツマイモ
9 木	・10倍粥 ・ブロッコリーと人参のペースト	・7倍粥 ・コーンスープ ・白身魚の煮物 ・人参とブロッコリーの煮物	・軟飯(アチピー) ・魚のみそ煮 ・コーンスープ ・人参とブロッコリーの煮物
10 金	・10倍粥 ・白菜と人参のペースト	・7倍粥 ・ささみと野菜のシチュー ・コロコロサツマイモ	・軟飯(アチピー) ・ささみと野菜のシチュー ・コロコロサツマイモ
11 土	・10倍粥 ・ブロッコリーと人参のペースト	・7倍粥 ・白身魚とブロッコリーの煮物 ・野菜スープ	・軟飯・野菜のみそ汁 ・お魚とブロッコリーの煮物 ・キャベツ煮
12 日			
13 月			
14 火	・10倍粥 ・人参とキャベツのペースト	・芋入り7倍粥 ・豆腐と野菜の煮物 ・キャベツのスープ	・芋入軟飯・キャベツの味噌汁 ・豆腐と鶏ひき肉の煮物 ・ほうれん草のおひたし
15 水	・10倍粥 ・トマトとほうれん草のペースト	・野菜とささみのおじゃ ・キャベツ煮 ・豆腐のスープ	・野菜とささみのおじゃ ・キャベツ煮 ・豆腐のみそ汁

曜日	初期	中期	後期
16 木	・10倍粥 ・かぼちゃと豆腐のペースト	・7倍粥 ・スープ ・豆腐と白身魚の煮物 ・キャベツと人参の煮物	・軟飯(アチピー)・スープ ・豆腐と魚のみそ煮 ・キャベツと人参の煮物
17 金	・10倍粥 ・キャベツとトマトのペースト	・7倍粥 ・ささみ入りトマトスープ ・かぼちゃの煮つぶし	・軟飯(アチピー) ・ささみ入りトマトスープ ・かぼちゃソテー
18 土	・10倍粥 ・ほうれん草と玉ねぎのペースト	・7倍粥・人参のスープ ・豆腐のそぼろ煮 ・ほうれん草のやわらか煮	・ほうれん草の煮びたし ・豆腐のそぼろ煮・軟飯(アチピー) ・人参とわかめのみそ汁
19 日			
20 月	・10倍粥 ・人参とブロッコリーのペースト	・7倍粥 ・ささみとブロッコリーの煮物 ・野菜スープ	・軟飯(アチピー) ・ささみとブロッコリーの煮物 ・キャベツ煮・野菜のみそ汁
21 火	・10倍粥 ・かぼちゃのペースト	・7倍粥・キャベツスープ ・白身魚と大根の煮物 ・かぼちゃのマッシュ	・軟飯(アチピー)・魚の味噌煮 ・かぼちゃと大根の煮物 ・キャベツスープ
22 水	・10倍粥 ・人参と玉ねぎのペースト	・7倍粥 ・豆腐のトマト煮 ・かぼちゃのスープ	・軟飯・かぼちゃのみそ汁 ・豆腐のトマト煮 ・スティック人参
23 木	・10倍粥 ・人参のペースト	・7倍粥 ・ささみと野菜の煮物 ・キャベツ煮・大根スープ	・軟飯(アチピー) ・ささみと野菜の煮物 ・キャベツ煮・大根スープ
24 金	・10倍粥 ・かぼちゃのペースト	・7倍粥・きゅうりのスープ ・白身魚とほうれん草の煮物 ・茹でかぼちゃの煮物	・軟飯・きゅうりのスープ ・白身魚とほうれん草の煮物 ・茹でかぼちゃの煮物
25 土	・10倍粥 ・ブロッコリーと人参のペースト	・ささみと野菜のおじゃ ・豆腐とブロッコリーの煮物	・ささみと野菜のおじゃ ・豆腐とブロッコリーの煮物
26 日			
27 月	・10倍粥 ・ブロッコリーのペースト	・7倍粥 ・白身魚とブロッコリーの煮物 ・野菜のスープ	・軟飯(アチピー) ・お魚とブロッコリーの煮物 ・キャベツ煮・野菜のみそ汁
28 火	・10倍粥 ・キャベツと人参のペースト	・7倍粥 ・ささみと野菜の煮物 ・豆腐のスープ	・軟飯(アチピー) ・野菜炒め煮・豆腐のみそ汁 ・コロコロサツマイモ
29 水	・10倍粥 ・人参とトマトのペースト	・7倍粥・じゃがいものスープ ・白身魚と野菜のトマト煮 ・人参煮	・軟飯(アチピー) ・お魚と野菜のトマト煮 ・人参煮・じゃがいものスープ
30 木	・10倍粥 ・かぼちゃのペースト	・7倍粥 ・ささみとかぼちゃのミルク煮 ・野菜スープ	・軟飯(アチピー)・野菜スープ ・レバーとかぼちゃの煮物 ・ブロッコリーのおひたし
31 金	・10倍粥 ・人参とキャベツのペースト	・しらす入り7倍粥 ・豆腐と玉ねぎの煮物 ・キャベツのスープ	・軟飯・キャベツのみそ汁 ・豆腐と豚肉の煮物 ・ほうれん草のおひたし

※天候または仕入れ事情等により、食材またはメニューが変更することがあります。予めご了承願います。