



# 離乳中期献立表

ベビーからーれ 令和3年 10月

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日		
日付						1 15	2 16 30	
給食		<p><b>【朝おやつについて】</b>            月齢や個人の成長に応じたものを提供します。            (ポーロやソフトせんべいなどの赤ちゃん用お菓子)            また、個々の生活リズムや授乳の有無によって提供しない場合もございます。            ご了承ください。</p>					7倍がゆ ささみと野菜の煮物	7倍がゆ しらすと野菜の煮物
材料		<p>※都合により献立を変更することがございます。            ご了承ください。</p>					精白米、昆布だし、ささみ、しめじ、にんじん、たまねぎ	精白米、昆布だし、しらす、たまねぎ、にんじん、キャベツ
日付	4 18	5 19	6 20	7 21	8 22	9 23		
給食	鶏ひき肉と野菜の 煮込みうどん	7倍がゆ 豆腐と野菜の煮物	7倍がゆ 白身魚と野菜の煮物	7倍がゆ ささみと野菜の煮物	しらすと野菜の 煮込みうどん	7倍がゆ ささみと野菜の煮物		
材料	うどん、昆布だし、鶏肉、 キャベツ、にんじん、しいたけ、もやし	精白米、昆布だし、豆腐、 たまねぎ、だいこん、にんじん	精白米、昆布だし、白身魚、 たまねぎ、ほうれんそう、えのき	精白米、昆布だし、ささみ、 たまねぎ、にんじん、さつまいも、ピーマン	うどん、昆布出汁、しらす、 たまねぎ、キャベツ、キャベツ、 にんじん、しめじ	精白米、昆布だし、ささみ、 キャベツ、にんじん、たまねぎ、 もやし		
日付	11 25	12 26	13 27	14 28	29			
給食	7倍がゆ 高野豆腐と野菜の煮物	7倍がゆ 白身魚と野菜の煮物	しらすときのこの 煮込みうどん	7倍がゆ ささみと野菜の煮物	7倍がゆ 豆腐と野菜の煮物	<p><b>【かぼちゃの栄養について】</b>            ハロウィンといえば、「かぼちゃ」。甘くて、食べやすいので離乳食にも人気のお野菜です。かぼちゃは、栄養たっぷりの緑黄色野菜の仲間。緑黄色野菜に多く含まれている「ビタミンA」は、皮膚や粘膜の健康を保つので、風邪予防につながります！また、お腹の調子を整えてくれる「食物繊維」も多く含んでいますよ♪</p> 		
材料	精白米、昆布だし、高野豆腐、 ひじき、にんじん、だいこん、 しいたけ、さつまいも	精白米、昆布だし、白身魚、 たまねぎ、ブロッコリー、 トマト、じゃがいも	うどん、昆布出汁、しらす、 えのき、しめじ、にんじん、 ねぎ	精白米、昆布だし、ささみ、 キャベツ、じゃがいも、 にんじん	精白米、昆布だし、豆腐、 たまねぎ、ブロッコリー、 かぼちゃ、			