

# 離乳後期献立予定表

ベビーからーれ 令和4年 10月

日	曜	昼食		午後おやつ		
		献立	材料	献立名	材料	
1	15	土	ささみと野菜の煮込みうどん ほうれんそうのすまし汁	うどん、ささみ、にんじん、だい こん、キャベツ、ほうれんそう、 たまねぎ	おかかがゆ	精白米、かつお節
3	17	月	5倍がゆ ひじきと高野豆腐の煮物 もやしと青菜のお味噌汁	精白米、ひじき、高野豆腐、にん じん、かぼちゃ、もやし、小松菜	さつま芋むしパン	さつまいも、薄力粉、 ベーキングパウダー、 牛乳
4	18	火	5倍がゆ 豚肉と野菜の煮物 ほうれんそうのすまし汁	精白米、豚肉、キャベツ、にんじ ん、さといも、たまねぎ、ほうれ んそう	ぶどうゼリー・ヨーグ ルトソース	ぶどうジュース、寒 天、ヨーグルト
5	19	水	とりひき肉と野菜の煮込みうどん キャベツのすまし汁	うどん、とりひき肉、にんじん、 たまねぎ、ほうれん草、もやし、 キャベツ	おかかがゆ	精白米、かつお節
6	20	木	5倍がゆ 白身魚と野菜の煮物 けんちん汁	精白米、白身魚、ほうれんそう、 たまねぎ、だいこん、にんじん、 絹ごし豆腐	きなこサンド	食パン、きな粉、牛乳
7	21	金	5倍がゆ とり肉と野菜の煮物 キャベツと人参のお味噌汁	精白米、とり肉、たまねぎ、じゃ がいも、にんじん、キャベツ	マッシュスイートポテ ト	さつまいも、牛乳
8	22	土	5倍がゆ ささみと野菜の煮物 じゃがいものお味噌汁	精白米、ささみ、たまねぎ、ピー マン、ブロッコリー、キャベツ、 じゃがいも	むしパン	薄力粉、ベーキングパ ウダー、牛乳
-	24	月	5倍がゆ 豆腐と野菜の煮物 わかめのすまし汁	精白米、豆腐、おみゃし、にんじ ん、小松菜、たまねぎ、わかめ	チーズサンド	食パン、チーズ
11	25	火	5倍がゆ 鶏肉と野菜の煮物 なすのお味噌汁	精白米、とり肉、にんじん、だい こん、ほうれんそう、なす	マッシュポテト	じゃがいも、牛乳
12	26	水	5倍がゆ 豚肉と野菜の煮物 大根のすまし汁	精白米、豚肉、にんじん、かぼ ちゃ、たまねぎ、ほうれんそう、 だいこん	にんじんチヂミ	にんじん、チーズ
13	27	木	しらすと野菜の煮込みうどん 青菜のお味噌汁	うどん、しらす、にんじん、だい こん、ほうれんそう、たまねぎ	13日：わかめがゆ /27日：ヨーグルト	精白米、わかめ
14	28	金	5倍がゆ ささみと野菜の煮物 キャベツのお味噌汁	精白米、ささみ、じゃがいも、ブ ロccoli、キャベツ、たまねぎ	ふかしいも	さつまいも
-	29	土	ささみと野菜の煮込みうどん じゃがいもとわかめのスープ	うどん、ささみ、にんじん、ほう れんそう、たまねぎ、もやし、 じゃがいも、わかめ	おかかがゆ	精白米、かつお節
-	31	月	5倍がゆ 豆腐と野菜の煮物 かぼちゃのスープ	精白米、豆腐、たまねぎ、キャベ ツ、にんじん、かぼちゃ	かぼちゃむしパン	かぼちゃ、薄力粉、 ベーキングパウダー、 牛乳

\*午前の子供用おやつについて\*  
月齢や、個々の成長に応じたもの（ポーロ、おせんべいなど）を  
提供します。（生活リズムにより提供しないこともあります）

※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。

