

2024年度 10月 献立表（離乳食・中期）



| 曜 | 日 | 献立名 | | 材料名 | | | | 栄養価 1料たんぱく質 脂質 食塩 |
|---|----------|--------------------------------------|-----------|--------------------|-----------------|-------------------------|-------------|-----------------------------------|
| | | 昼食 | 午後 おやつ | 血や肉になるもの | 熱や力になるもの | 体の調子をととのえるもの | その他 | |
| 火 | 1 15 | おかゆ 和風スープ（大根・人参） 鮭と青菜の煮びたし | さつまいもマッシュ | 鮭 | 米,かたくり粉,さつまいも | だいこん,にんじん,こまつな | 水,だし汁 | 293kcal 8.6g 11.9g 0.2g |
| 水 | 2 16 | おかゆ みそ汁（小松菜・玉ねぎ） ツナ豆腐煮 | パン粥 | 絹ごし豆腐,ツナ缶（水煮）,粉ミルク | 米,かたくり粉,食パン | こまつな,玉葱,にんじん,かぶ | 水,だし汁,みそ,お湯 | 352kcal 11.2g 13.4g 0.6g |
| 木 | 3 17 | おかゆ コンスープ じゃが芋のうま煮 | おおか粥 | 鶏ささ身,かつお節 | 米,じゃがいも,かたくり粉 | クリームコーン缶,玉葱,にんじん,チンゲンサイ | 水,だし汁 | 323kcal 10.1g 10.6g 0.3g |
| 金 | 4 18 | あんかけうどん かぼちゃのおかか煮 果物（バナナ） | 青のり粥 | 鶏ささ身,かつお節,あおのり | うどん(ゆで),かたくり粉,米 | にんじん,玉葱,こまつな,かぼちゃ,バナナ | だし汁,水 | 335kcal 10.4g 10.6g 0.3g |
| 土 | 5 19 | そばろ粥 みそ汁（じゃがいも・わかめ） キャベツサラダ煮 | きな粉粥 | 鶏ささ身,わかめ,きな粉(大豆) | 米,じゃがいも,かたくり粉 | にんじん,玉葱,キャベツ,きゅうり | 水,だし汁,みそ | 318kcal 10.2g 10.7g 0.3g |
| 月 | 7 21 | おかゆ 和風スープ（麩・人参） 鶏肉と大根のうま煮 | さつまいもマッシュ | 鶏ささ身 | 米,麩,かたくり粉,さつまいも | にんじん,だいこん,玉葱 | 水,だし汁 | 262kcal 8.7g 9.0g 0.2g |
| 火 | 8 22 | おかゆ 和風スープ（もやし） ブロッコリーのしらす煮 | じゃがいも粥 | しらす干し | 米,じゃがいも | もやし,ブロッコリー,にんじん | 水,だし汁 | 329kcal 10.3g 10.7g 0.6g |
| 水 | 9 23 | おかゆ みそ汁（さつまいもと玉ねぎ） 鶏肉とキャベツのうま煮 | きな粉粥 | 鶏ささ身,きな粉(大豆) | 米,さつまいも,かたくり粉 | 玉葱,キャベツ,にんじん | 水,だし汁,みそ | 320kcal 10.0g 10.7g 0.3g |
| 木 | 10 24 | 五目うどん かぼちゃの含め煮 果物（りんご） | しらす粥 | 鶏ささ身,しらす干し | うどん(ゆで),かたくり粉,米 | にんじん,こまつな,玉葱,かぼちゃ,りんご | だし汁,水 | 316kcal 10.2g 10.6g 0.4g |
| 金 | 11 25 | おかゆ チンゲンサイのスープ 豆腐と野菜のおかか煮 | ミルクパン粥 | 絹ごし豆腐,かつお節,粉ミルク | 米,食パン | チンゲンサイ,玉葱,にんじん,だいこん | 水,だし汁,お湯 | 353kcal 10.7g 13.8g 0.5g |
| 土 | 12 26 | おかゆ 和風スープ（大根・人参） じゃが芋のうま煮 | きな粉バナナ | 鶏ささ身,きな粉(大豆) | 米,じゃがいも,かたくり粉 | だいこん,にんじん,玉葱,バナナ | 水,だし汁 | 312kcal 10.0g 10.9g 0.2g |
| 月 | 28 | おかゆ 和風スープ（麩・玉ねぎ） 鶏肉と小松菜の煮びたし | きな粉粥 | 鶏ささ身,きな粉(大豆) | 米,かたくり粉 | 玉葱,こまつな,にんじん | 水,だし汁 | 289kcal 9.5g 9.7g 0.2g |
| 火 | 29 | おかゆ 和風スープ（大根・わかめ） 鮭と野菜の煮びたし | 青のり粥 | わかめ,鮭,あおのり | 米,かたくり粉 | だいこん,ほうれんそう,にんじん | 水,だし汁 | 274kcal 8.1g 9.8g 0.2g |
| 水 | 30 | おかゆ キャベツのスープ ブロッコリーとチキンの煮物 | ふわふわきなこ麩 | 鶏ささ身,粉ミルク,きな粉(大豆) | 米,かたくり粉,麩 | キャベツ,玉葱,にんじん,ブロッコリー | 水,だし汁,お湯 | 314kcal 11.3g 12.2g 0.3g |
| 木 | 31 | おかゆ みそ汁（かぶ） 鶏と青菜の煮びたし | パンキンマッシュ | 鶏ささ身,粉ミルク | 米,かたくり粉 | かぶ,玉葱,こまつな,にんじん,かぼちゃ | 水,だし汁,みそ,お湯 | 307kcal 10.0g 11.3g 0.3g |

※都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承ください。

