



離乳食献立表



日	月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日	土 5日
		おかゆ 赤魚の煮つけ かぼちゃのミルク煮 みそ汁（白菜）	おかゆ 鶏と野菜のトマト煮 キャベツの煮びたし みそ汁（ほうれん草）	おかゆ 豚ひき肉の野菜あん かぶのあんかけ みそ汁（白玉麩）	おかゆ タラの野菜あんかけ 豚肉とじゃが芋の煮物 みそ汁（大根）	おかゆ 鶏団子と野菜のポトフ風 野菜の煮びたし みそ汁（さつまいも）
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
おかゆ 豚肉の中華風煮 大根と人参の旨煮 みそ汁（玉ねぎ）	おかゆ カレーのトマト煮 かぼちゃのミルク煮 みそ汁（キャベツ）	おかゆ 鶏と野菜のこっくり煮 ほうれん草の煮びたし みそ汁（白菜）	おかゆ 肉じゃが ブロッコリーのとろみ煮 みそ汁（白玉麩）	おかゆ 赤魚の野菜あんかけ 白菜の中華煮 みそ汁（かぶ）	野菜煮込みうどん かぼちゃのミルク煮 ブロッコリーのコンソメ煮	おかゆ 豚肉と野菜のコンソメ煮 豆腐といんげんの煮物 みそ汁（白玉麩）
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
おかゆ タラの煮つけ さつまいもの煮物 みそ汁（キャベツ）	おかゆ 鶏と野菜の煮物 大根と人参の旨煮 みそ汁（白菜）	おかゆ 肉団子と野菜のポトフ風 野菜の煮びたし みそ汁（ほうれん草）	おかゆ カレーと野菜のみそ煮 豆腐のあんかけ コンソメスープ（大根）	おかゆ 鶏ささみのクリーム煮 じゃがいもの甘辛煮 みそ汁（キャベツ）	おかゆ 白菜の中華風煮 大根といんげんの旨煮 みそ汁（白玉麩）	おかゆ 赤魚のトマト煮 さつまいもとほうれん草の煮物 みそ汁（白菜）
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
おかゆ 鶏の照り煮 キャベツと麩の煮びたし みそ汁（玉ねぎ）	おかゆ 豚肉と野菜のコンソメ煮 ブロッコリーのとろみ煮 みそ汁（大根）	おかゆ タラの和風あんかけ 南瓜のそぼろあん みそ汁（白菜）	おかゆ ささみと野菜のあんかけ マカロニのケチャップ煮 みそ汁（さつまいも）	ミートうどん じゃがいもの甘辛煮 白菜のコンソメ煮	おかゆ 白身魚と根菜のみそ煮 キャベツのそぼろあん コンソメスープ（玉ねぎ）	おかゆ 鶏肉のトマト煮 野菜の煮びたし みそ汁（かぶ）
27日	28日	29日	30日	31日		
おかゆ かぼちゃカレー風煮 キャベツといんげんの旨煮 みそ汁（ほうれん草）	おかゆ 赤魚のホワイトソース煮 豆腐のあんかけ みそ汁（白玉麩）	おかゆ 豆腐のそぼろあん キャベツのミルク煮 みそ汁（かぶ）	おかゆ 鶏ささみとさつまいもの煮物 マカロニのケチャップ煮 みそ汁（白菜）	おかゆ タラと野菜のポトフ風 じゃがいものそぼろあんかけ みそ汁（白玉麩）		



秋の味覚を楽しみましょう！



1年で1番食べ物の美味しい実りの秋がやってきました。

秋は夏の暑さや夏バテで低下していた食欲が自然に回復し、食欲が増すといわれています。

ご家庭でもこれから旬を迎えるお米、さつまいも、果物、きのこ、魚などを取り入れながら、

秋の味覚を味わってみてはいかがでしょうか。

