



離乳食献立表



日	月	火	水 1日	木 2日	金 3日	土 4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（白玉麴）	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）
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
おかゆ 鶏団子と野菜のポトフ風 野菜の煮びたし みそ汁（さつま芋）	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 カレイのトマト煮 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 そぼろ肉じゃが ブロッコリーのとろみ煮 みそ汁（白玉麴）	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
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
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（白玉麴）	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 カレイと野菜のみそ煮 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（白玉麴）
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
おかゆ 赤魚のトマト煮 さつま芋とほうれん草の煮物 みそ汁（白菜）	おかゆ 鶏の照り煮 キャベツと麴の煮びたし 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（さつま芋）	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）
26日	27日	28日	29日	30日	31日	
おかゆ 鶏肉のトマト煮 野菜の煮びたし みそ汁（かぶ）	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（白玉麴）	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（白玉麴）	



旬の食材を食べて元気に過ごしましょう！



朝晩がひんやりして、すっかり秋らしくなってきました。昼との気温差が大きく、体調を崩しやすい時期です。
給食では、ビタミンCが豊富な野菜や成長に欠かせないたんぱく質をバランスよく取り入れています。
甘味が増したさつまいも・れんこん・人参やきのこなど、秋ならではの味覚を楽しめるメニューを予定しています。
秋の旬の食材をたくさん食べて体を温め、元気に過ごしたいですね。

