

令和 6年度 10月離乳食献立表

	ごっくん期(初期)	もぐもぐ期(中期)	かみかみ期(後期)	ばくばく期(完了期)	おやつ		ごっくん期(初期)	もぐもぐ期(中期)	かみかみ期(後期)	ばくばく期(完了期)	おやつ
名 前						名 前					
月 28日				牛肉赤身と野菜の炒め煮 南瓜の含め煮 キャベツと厚揚げの味噌汁 ご飯	ピザトースト (スティックパン) (牛乳)	月 7日 21日				肉じゃが ほうれん草のポン酢和え 南瓜の味噌汁 ご飯	キャベツのお焼き (牛乳)
火 1日 15日 29日				大豆と揚げじゃが芋の煮物 ひじきの和え物 かぶの味噌汁 ご飯	コーンフレークおこし (牛乳)	火 ⑧日 22日				赤魚の野菜あんかけ 野菜豆の含め煮 青菜のすまし汁 さつま芋ご飯	バナナ入りマフィン (牛乳)
水 2日 16日 30日				カレーライス (28品目不使用ルウ使用) ブロッコリーの温野菜サラダ ご飯	2・16日 煮りんご 30日 フルーツ入り ヨーグルト	水 9日 23日				かぶのクリームシチュー 温野菜とささみのサラダ ご飯	豆乳くずもち
木 3日 17日 31日				鱈のねぎ味噌焼き 里芋と大根のひき肉あんかけ チンゲン菜と豆腐のすまし汁 ご飯	きな粉マカロニ (牛乳)	木 10日 ⑭日				白身魚のカレー風味揚げ 切干大根のサラダ 豚汁 ご飯	スティックパンの カリカリ焼き (牛乳)
金 4日 18日				ミートローフ キャベツ、胡瓜、煮りんごの 温野菜サラダ 白菜と春雨のスープ / ご飯	じゃが芋もち (牛乳)	金 11日 25日				筑前煮 小松菜のさつと煮 豆腐とわかめの味噌汁 ご飯	焼き芋 (牛乳)
土 19日				茄子南蛮うどん	パン (おせんべい) (牛乳)	土 12日 26日				味噌ラーメン	パン (おせんべい) (牛乳)
麵 の 日 8日				タンメン		誕 生 日 24日				栗ご飯 / ミニゼリー 鮭と小松菜のバター醤油炒め さつま芋とレンコンのきんぴら チンゲン菜と厚揚げのすまし汁	

※離乳食献立は主に給食献立内の食材を使用していますが、献立中の練り製品、こんにやくなどはつくし組さんでは使用しません。

また生姜やニンニクは12ヶ月を過ぎた頃から風味付け程度に使用することがあります。

※完了期(12ヶ月)頃からカレールウも使用していきますが、つくし組さんではアレルギーを含まない乳児さん用のルウを使用します。

※献立で使用する食材は、事前に一度少量からご家庭でお試ください。