

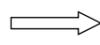
令和4年度

10月離乳食献立表

<調理方法について>

・子どもがおいしく食べやすく調理することを基本に考えたいと思います。

野菜類は大きく切って煮汁を十分に含ませます。



初期：柔らかく煮たものをすりつぶし、煮汁でのばす。
 中期：柔らかく煮たものを粗くつぶし、煮汁でのばす。
 柔らかく煮たものを手づかみができる大きさと与える。

※ 事情により一部献立が変更する場合があります。ご了承の程よろしく申し上げます。

また、離乳食の進み具合は個人差がありますので、そのお子様に合った形で進めさせていただきます。

※ 給食と同じ献立には★マークを付けています。

八尾市子ども若者部子ども施設運営課

	初 期		中 期 ・ 後 期		補 食 (後期)
1 (土)	魚がゆ おかゆ 白身魚	ベトベト煮 きゃべつ たまねぎ にんじん	魚がゆ おかゆ 白身魚	やわらか煮 きゃべつ たまねぎ にんじん	
3 (月)	おかゆ じゃこ入りマッシュ じゃこ じゃが芋	とろとろ煮 きゃべつ たまねぎ にんじん かたくり粉	おかゆ サイコロ煮 じゃこ じゃが芋	とろとろ煮 きゃべつ たまねぎ にんじん かたくり粉	★手作りむしパン 小麦粉、バター 牛乳、レーズン
4 (火)	おかゆ 魚と野菜煮 白身魚 こまつ菜 たまねぎ にんじん	さつま芋スープ さつま芋 粉ミルク	おかゆ 魚と野菜煮 白身魚 こまつ菜 たまねぎ にんじん	さつま芋スープ さつま芋 粉ミルク	かたくり粉のきな粉かけ かたくり粉 きな粉
5 (水)	つぶしそうめん そうめん はくさい たまねぎ にんじん	ベトベト煮 じゃこ ふ	煮込みそうめん そうめん はくさい たまねぎ にんじん	ちりめん煮 じゃこ ふ	スティックポテト じゃが芋、油
6 (木)	おかゆ ペースト煮 高野豆腐	おろし煮 きゃべつ たまねぎ にんじん	おかゆ きざみ煮 高野豆腐	おろし煮 きゃべつ たまねぎ にんじん	★ぶどうゼリー ゼリー ぶどうジュース
7 (金)	グリーンパン粥 食パン はくさい たまねぎ	魚ペースト 白身魚	グリーンパン粥 食パン はくさい たまねぎ	呉汁 ゆで大豆 かたくり粉	アップルポテト さつま芋、りんご バター、油
8 (土)	豆腐がゆ おかゆ 豆腐	ベトベト煮 こまつ菜 たまねぎ にんじん	豆腐がゆ おかゆ 豆腐	やわらか煮 こまつ菜 たまねぎ にんじん	
11 (火)	おかゆ とろとろ煮 じゃこ きゃべつ たまねぎ にんじん かたくり粉	マッシュ じゃが芋	おかゆ とろとろ煮 じゃこ きゃべつ たまねぎ にんじん かたくり粉	角煮 じゃが芋	わらび餅のシロップかけ わらび粉
12 (水)	おかゆ 魚と野菜煮 白身魚 はくさい たまねぎ にんじん	ブロッコリーのペースト ブロッコリー	おかゆ 魚と野菜煮 白身魚 はくさい たまねぎ にんじん	ブロッコリーのつぶし煮 ブロッコリー	チーズビスケット 小麦粉、ビピチーズ バター、牛乳、油
13 (木)	おかゆ すり流し汁 豆腐 かたくり粉	ベトベト煮 きゃべつ たまねぎ にんじん	おかゆ 豆腐ステーキ 豆腐 油	やわらか煮 きゃべつ たまねぎ にんじん	ココロポテト じゃが芋、きな粉
14 (金)	おかゆ おろし煮 じゃこ きゃべつ だいこん	ペースト煮 にんじん	おかゆ おろし煮 じゃこ きゃべつ だいこん	人参グラッセ にんじん 油	牛乳寒天 牛乳、粉寒天
15 (土)	さつま芋がゆ おかゆ さつま芋	とろとろ煮 白身魚 ほうれん草 たまねぎ にんじん かたくり粉	さつま芋がゆ おかゆ さつま芋	魚のスープ煮 白身魚 ほうれん草 たまねぎ にんじん かたくり粉	

17 (月)	おかゆ とろとろ煮 じゃこ ほうれん草 たまねぎ にんじん かたくり粉	カボチャスープ かぼちゃ 粉ミルク	おかゆ とろとろ煮 じゃこ ほうれん草 たまねぎ にんじん かたくり粉	カボチャスープ かぼちゃ 粉ミルク	手作りウインナー 豚ミンチ みそ
18 (火)	おかゆ 豆腐ペースト 豆腐	つぶし煮 じゃが芋 こまつ菜 たまねぎ にんじん	おかゆ 呉汁 ゆで大豆 かたくり粉	サイコロ煮 じゃが芋 こまつ菜 たまねぎ にんじん	ふラスク ふ、バター
19 (水)	おかゆ すり流し汁 白身魚 かたくり粉	ベトベト煮 きゃべつ たまねぎ にんじん	おかゆ 魚のほぐし煮 白身魚	やわらか煮 きゃべつ たまねぎ にんじん	かぼちゃの茶巾 かぼちゃ レーズン
20 (木)	おかゆ ペースト煮 高野豆腐	おろし煮 ほうれん草 たまねぎ にんじん	おかゆ きざみ煮 高野豆腐	おろし煮 ほうれん草 たまねぎ にんじん	★にんじんとりんごのゼリー ゼリー にんじんジュース りんごジュース
21 (金)	おかゆ 魚と野菜煮 白身魚 きゃべつ たまねぎ にんじん	りんご煮 りんご	おかゆ 魚と野菜煮 白身魚 きゃべつ たまねぎ にんじん	りんご煮 りんご	お好み焼き 小麦粉、豚ミンチ、じゃが芋 きゃべつ、油
22 (土)	あけぼのがゆ おかゆ にんじん	ベトベト煮 じゃこ はくさい たまねぎ	あけぼのがゆ おかゆ にんじん	やわらか煮 じゃこ はくさい たまねぎ	
24 (月)	おかゆ おろし煮 じゃこ きゃべつ たまねぎ	ペースト煮 にんじん	おかゆ おろし煮 じゃこ きゃべつ たまねぎ	人参グラッセ にんじん 油	★豆腐スコーン 豆腐、小麦粉 牛乳、バター いちごジャム
25 (火)	おかゆ 魚と野菜のマッシュ 白身魚 じゃが芋	とろとろ煮 はくさい たまねぎ にんじん かたくり粉	おかゆ かわりコロッケ 白身魚 じゃが芋 かたくり粉 油	とろとろ煮 はくさい たまねぎ にんじん かたくり粉	煮りんご りんご
26 (水)	おかゆ ペースト煮 高野豆腐	おろし煮 きゃべつ たまねぎ にんじん	おかゆ きざみ煮 高野豆腐	おろし煮 きゃべつ たまねぎ にんじん	さつま芋のごま団子 さつま芋 白ごま、油
27 (木)	おかゆ 豆腐と野菜煮 豆腐 チンゲン菜 たまねぎ にんじん	ブロッコリーのペースト ブロッコリー	おかゆ 豆腐と野菜煮 豆腐 チンゲン菜 たまねぎ にんじん	ブロッコリーのつぶし煮 ブロッコリー	じゃがバター じゃが芋 バター
28 (金)	つぶしうどん うどん じゃこ きゃべつ たまねぎ にんじん	マッシュ さつま芋	煮込みうどん うどん じゃこ きゃべつ たまねぎ にんじん	角煮 さつま芋	あべ川寒天 粉寒天 きな粉
29 (土)	おじや おかゆ チンゲン菜 たまねぎ にんじん	魚ペースト 白身魚	おじや おかゆ チンゲン菜 たまねぎ にんじん	魚のホイル焼き 白身魚 油	
31 (月)	つぶしそうめん そうめん じゃこ チンゲン菜 たまねぎ にんじん	マッシュ かぼちゃ	煮込みそうめん そうめん じゃこ チンゲン菜 たまねぎ にんじん	角煮 かぼちゃ	上新粉クッキー 小麦粉、上新粉 レーズン、油

