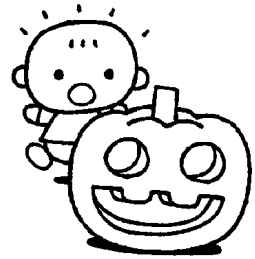


10月離乳食献立表



＜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出来る大きさと与える。

※ 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お願ひします。

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。

八尾市こども若者部こども施設運営課

	初期			中期・後期			補食
1 (火)	おかゆ	じゃこと野菜煮 じゃこ ほうれん草 たまねぎ	にんじんペースト にんじん	おかゆ	じゃこと野菜煮 じゃこ ほうれん草 たまねぎ	にんじんグラッセ にんじん 油	さつま芋スティック さつま芋 油
2 (水)		ベジタブルパン粥 食パン はくさい たまねぎ にんじん	魚のすり流し 白身魚 かたくり粉		ベジタブルパン粥 食パン はくさい たまねぎ にんじん	呉汁 ゆで大豆 かたくり粉	お麩そうめん そうめん ふ
3 (木)	おかゆ	豆腐と野菜煮 豆腐 きゃべつ たまねぎ にんじん	さつま芋のマッシュ さつま芋	おかゆ	豆腐と野菜煮 豆腐 きゃべつ たまねぎ にんじん	さつま芋の角煮 さつま芋	むしパン 小麦粉、バター 牛乳
4 (金)	おかゆ	じゃこ入りマッシュ じゃこ じゃが芋	ベトベト煮 きゃべつ たまねぎ にんじん	おかゆ	じゃこのおやき じゃこ じゃが芋 かたくり粉 油	やわらか煮 きゃべつ たまねぎ にんじん	りんごの寒天ゼリー りんご 粉寒天
5 (土)		魚がゆ おかゆ 白身魚	とろとろ煮 きゃべつ たまねぎ にんじん かたくり粉		魚がゆ おかゆ 白身魚	とろとろ煮 きゃべつ たまねぎ にんじん かたくり粉	★マカロニあべ川 ツイストマカロニ きな粉
7 (月)	おかゆ	じゃこのあんかけ じゃこ きゃべつ たまねぎ にんじん かたくり粉	じゃが芋のマッシュ じゃが芋	おかゆ	じゃこのあんかけ じゃこ きゃべつ たまねぎ にんじん かたくり粉	じゃが芋の角煮 じゃが芋	★ぶどうゼリー ゼリー ぶどうジュース
8 (火)	おかゆ	豆腐のすり流し 豆腐 かたくり粉	ベトベト煮 ほうれん草 たまねぎ にんじん	おかゆ	豆腐のソテー 豆腐 油	やわらか煮 ほうれん草 たまねぎ にんじん	アップルパンケーキ りんご、小麦粉 牛乳、油
9 (水)	おかゆ	魚ペースト 白身魚	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	魚のほぐし煮 白身魚	とろとろ煮 きゃべつ たまねぎ にんじん かたくり粉	★かぼちゃスコーン 小麦粉、牛乳 バター、かぼちゃ
10 (木)		つぶしそうめん そうめん はくさい たまねぎ にんじん	ペースト煮 高野豆腐		煮込みそうめん そうめん はくさい たまねぎ にんじん	きざみ煮 高野豆腐	そうすい ごはん にんじん チンゲン菜
11 (金)	おかゆ	じゃこと野菜煮 じゃこ きゃべつ たまねぎ にんじん	大根のつぶし煮 だいこん	おかゆ	じゃこと野菜煮 じゃこ きゃべつ たまねぎ にんじん	大根のやわらか煮 だいこん	お好み焼き じゃが芋 きゃべつ 豚ミンチ 小麦粉、油
12 (土)	おじや おかゆ ブロッコリー たまねぎ にんじん		魚のすり流し 白身魚 かたくり粉	おじや おかゆ ブロッコリー たまねぎ にんじん		魚のソテー 白身魚 油	アンパンマンのベビーせんべい
15 (火)		じゃこ入りそうめん そうめん じゃこ きゃべつ たまねぎ	にんじんペースト にんじん		じゃこ入りそうめん そうめん じゃこ きゃべつ たまねぎ	にんじんグラッセ にんじん 油	さつま芋の甘煮 さつま芋
16 (水)	おかゆ	魚のあんかけ 白身魚 ほうれん草 たまねぎ にんじん かたくり粉	りんご煮 りんご	おかゆ	魚のあんかけ 白身魚 ほうれん草 たまねぎ にんじん かたくり粉	りんご煮 りんご	ブラマンジェ 牛乳 かたくり粉

	初期			中期・後期			補食
17 (木)	おかゆ	ペースト煮 高野豆腐	ベトベト煮 ほうれん草 たまねぎ にんじん	おかゆ	きざみ煮 高野豆腐	やわらか煮 ほうれん草 たまねぎ にんじん	スティックポテト じゃが芋 油
18 (金)	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 かたくり粉	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 かたくり粉	チーズビスケット 小麦粉 棒チーズ バター、牛乳、油
19 (土)		あけぼのがゆ おかゆ にんじん	じゃこのあんかけ じゃこ きゃべつ たまねぎ かたくり粉		あけぼのがゆ おかゆ にんじん	じゃこのあんかけ じゃこ きゃべつ たまねぎ かたくり粉	アンパンマンのベビーせんべい
21 (月)	おかゆ	ちりめん煮 じゃこ ふ	おろし煮 はくさい だいこん にんじん	おかゆ	ちりめん煮 じゃこ ふ	おろし煮 はくさい だいこん にんじん	マカロニあべ川 ツイストマカロニ きな粉
22 (火)	おかゆ	魚ペースト 白身魚	つぶし煮 じゃが芋 きゃべつ たまねぎ にんじん	おかゆ	魚のほぐし煮 白身魚	サイコロ煮 じゃが芋 きゃべつ たまねぎ にんじん	煮りんご りんご
23 (水)	おかゆ	豆腐と野菜煮 豆腐 きゃべつ たまねぎ にんじん	さつま芋のマッシュ さつま芋	おかゆ	豆腐と野菜煮 豆腐 きゃべつ たまねぎ にんじん	さつま芋の角煮 さつま芋	レーズン入りビスケット 小麦粉、バター レーズン、油
24 (木)	おかゆ	じゃこと野菜煮 じゃこ チンゲン菜 たまねぎ にんじん	大根のつぶし煮 だいこん	おかゆ	じゃこと野菜煮 じゃこ チンゲン菜 たまねぎ にんじん	大根のやわらか煮 だいこん	わらび餅のシロップかけ わらび粉
25 (金)	おかゆ	ペースト煮 高野豆腐	とろとろ煮 ブロッコリー たまねぎ にんじん かたくり粉	おかゆ	きざみ煮 高野豆腐	とろとろ煮 ブロッコリー たまねぎ にんじん かたくり粉	じゃがバター じゃが芋 バター
26 (土)		魚がゆ おかゆ 白身魚	ベトベト煮 チンゲン菜 たまねぎ にんじん		魚がゆ おかゆ 白身魚	やわらか煮 チンゲン菜 たまねぎ にんじん	にゅうめん そうめん チンゲン菜
28 (月)	おかゆ	じゃこのあんかけ じゃこ こまつ菜 たまねぎ かたくり粉	にんじんペースト にんじん	おかゆ	じゃこのあんかけ じゃこ こまつ菜 たまねぎ かたくり粉	にんじんグラッセ にんじん 油	さつま芋プリン風 さつま芋 粉寒天
29 (火)	おかゆ	豆腐ペースト 豆腐	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	煮奴 豆腐	とろとろ煮 はくさい たまねぎ にんじん かたくり粉	ふラスク ふ バター
30 (水)		つぶしそうめん そうめん きゃべつ たまねぎ にんじん	魚入りマッシュ 白身魚 じゃが芋		煮込みそうめん そうめん きゃべつ たまねぎ にんじん	魚のおやき 白身魚 じゃが芋 かたくり粉 油	上新粉クッキー 上新粉、小麦粉 レーズン、油
31 (木)	おかゆ	じゃことおろし煮 じゃこ はくさい だいこん にんじん	かぼちゃスープ かぼちゃ かたくり粉	おかゆ	じゃことおろし煮 じゃこ はくさい だいこん にんじん	かぼちゃスープ かぼちゃ かたくり粉	かたくり粉のきな粉かけ かたくり粉 きな粉

