

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 (水)	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		かぼちゃのマッシュ かぼちゃ	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		かぼちゃの角煮 かぼちゃ	ブラマンシェ 牛乳、かたくり粉
2 (木)	おかゆ	ペースト煮 高野豆腐	とろとろ煮 チンゲン菜 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 チンゲン菜 たまねぎ にんじん かたくり粉	さつま芋スティック さつま芋、油
3 (金)	おかゆ	魚ペースト 白身魚	つぶし煮 じゃが芋 はくさい 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 はくさい たまねぎ にんじん	にゅうめん そうめん はくさい
4 (土)	しらすがゆ おかゆ じゃこ		ベトベト煮 こまつ菜 たまねぎ にんじん	しらすがゆ おかゆ じゃこ		やわらか煮 こまつ菜 たまねぎ にんじん	アンパンマンのベビーせんべい
6 (月)	おかゆ	ちりめん煮 じゃこ い	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	ちりめん煮 じゃこ い	とろとろ煮 きゃべつ たまねぎ にんじん かたくり粉	スイートポテト さつま芋、牛乳
7 (火)	おかゆ	豆腐ペースト 豆腐	ベトベト煮 きゃべつ たまねぎ にんじん	おかゆ	煮奴 豆腐	やわらか煮 きゃべつ たまねぎ にんじん	手作りウインナー 豚ミンチ みそ
8 (水)	つぶしそうめん そうめん はくさい 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 はくさい 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	そうすい ごはん、にんじん チンゲン菜
9 (木)	おかゆ	じゃこのあんかけ じゃこ きゃべつ 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 きゃべつ たまねぎ かたくり粉	にんじんグラッセ にんじん 油	★かぼちゃスコーン 小麦粉、牛乳 バター、かぼちゃ
10 (金)	おかゆ	魚ペースト 白身魚	つぶし煮 じゃが芋 ほうれん草 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 ほうれん草 たまねぎ にんじん	わらび餅のシロップかけ わらび粉
11 (土)	あけぼのがゆ おかゆ にんじん		豆腐と野菜煮 豆腐 ブロッコリー たまねぎ	あけぼのがゆ おかゆ にんじん		豆腐と野菜煮 豆腐 ブロッコリー たまねぎ	お麩そうめん そうめん、い
14 (火)	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	ポテトスープ じゃが芋 かたくり粉	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	ポテトスープ じゃが芋 かたくり粉	マカロニあべ川 ツイストマカロニ きな粉
15 (水)	おかゆ	魚と野菜煮 白身魚 ほうれん草 たまねぎ にんじん	さつま芋のマッシュ さつま芋	おかゆ	魚と野菜煮 白身魚 ほうれん草 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

	初期			中期・後期			補食
16 (木)	おかゆ	じゃこのあんかけ じゃこ はくさい たまねぎ にんじん かたくり粉	大根のつぶし煮 だいこん	おかゆ	じゃこのあんかけ じゃこ はくさい たまねぎ にんじん かたくり粉	大根のやわらか煮 だいこん	りんごの寒天ゼリー りんご、粉寒天
17 (金)	おかゆ	ペースト煮 高野豆腐	とろとろ煮 こまつ菜 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 こまつ菜 たまねぎ にんじん かたくり粉	スティックポテト じゃが芋、油
18 (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		アンパンマンのベビーせんべい
20 (月)	おかゆ	魚ペースト 白身魚	おろし煮 きゃべつ だいこん にんじん	おかゆ	魚のほぐし煮 白身魚	おろし煮 きゃべつ だいこん にんじん	ふかし芋 さつま芋
21 (火)	おかゆ	ちりめん煮 じゃこ ふ	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	ちりめん煮 じゃこ ふ	とろとろ煮 はくさい たまねぎ にんじん かたくり粉	★ぶどうゼリー ゼリー ぶどうジュース
22 (水)	おかゆ	豆腐と野菜煮 豆腐 こまつ菜 たまねぎ にんじん	りんご煮 りんご	おかゆ	豆腐と野菜煮 豆腐 こまつ菜 たまねぎ にんじん	りんご煮 りんご	じゃが芋の煮ころがし じゃが芋
23 (木)		つぶしそうめん そうめん 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		煮込みそうめん そうめん ブロッコリー たまねぎ にんじん	魚のソテー 白身魚 油	かぼちゃのパンケーキ かぼちゃ、小麦粉 牛乳、油
24 (金)	おかゆ	じゃことつぶし煮 じゃこ じゃが芋 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	じゃことサイコロ煮 じゃこ じゃが芋 きゃべつ たまねぎ にんじん	大根のやわらか煮 だいこん	牛乳寒天 牛乳、粉寒天
25 (土)	おじや おかゆ チンゲン菜 たまねぎ にんじん	ペースト煮 高野豆腐		おじや おかゆ チンゲン菜 たまねぎ にんじん	きざみ煮 高野豆腐		★マカロニあべ川 ツイストマカロニ きな粉
27 (月)	おかゆ	魚ペースト 白身魚	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	さつま芋の甘煮 さつま芋
28 (火)	おかゆ	豆腐ペースト 豆腐	とろとろ煮 ほうれん草 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 ほうれん草 たまねぎ にんじん かたくり粉	★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
29 (水)	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	じゃが芋のマッシュ じゃが芋	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	じゃが芋の角煮 じゃが芋	煮りんご りんご
30 (木)	おかゆ	豆腐のあんかけ 豆腐 ほうれん草 たまねぎ かたくり粉	にんじんペースト にんじん	おかゆ	豆腐のあんかけ 豆腐 ほうれん草 たまねぎ かたくり粉	にんじんグラッセ にんじん 油	チーズビスケット 小麦粉、棒チーズ バター、牛乳、油
31 (金)	おかゆ	ちりめん煮 じゃこ ふ	ベトベト煮 こまつ菜 たまねぎ にんじん	おかゆ	ちりめん煮 じゃこ ふ	やわらか煮 こまつ菜 たまねぎ にんじん	かぼちゃの茶巾 かぼちゃ、レーズン

