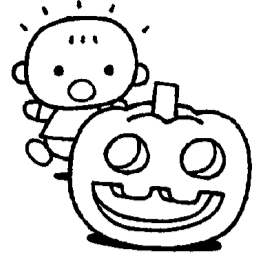


令和5年度

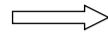
10月離乳食献立表



<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、煮汁でのぼす。
 中期： 柔らかく煮たものを粗くつぶし、煮汁でのぼす。
 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。

八尾市こども若者部こども施設運営課

	初期			中期・後期			補食
2 (月)	おかゆ	魚のすり流し 白身魚 かたくり粉	おろし煮 きゃべつ だいこん にんじん	おかゆ	魚のソテー 白身魚 油	おろし煮 きゃべつ だいこん にんじん	スティックポテト じゃが芋、油
3 (火)	おかゆ	豆腐と野菜煮 豆腐 はくさい たまねぎ にんじん	かぼちゃのマッシュ かぼちゃ	おかゆ	豆腐と野菜煮 豆腐 はくさい たまねぎ にんじん	かぼちゃの角煮 かぼちゃ	わらび餅のシロップかけ わらび粉
4 (水)	おかゆ	じゃこのあんかけ じゃこ ほうれん草 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 ほうれん草 にんじん かたくり粉	大根のやわらか煮 だいこん	ジャムサンド 食パン いちごジャム
5 (木)	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	★ぶどうゼリー ゼリー ぶどうジュース
6 (金)	おかゆ	豆腐ペースト 豆腐	ベトベト煮 チンゲン菜 たまねぎ にんじん	おかゆ	煮奴 豆腐	やわらか煮 チンゲン菜 たまねぎ にんじん	かぼちゃボール かぼちゃ、小麦粉 バター、牛乳、油
7 (土)	しらすがゆ おかゆ じゃこ	とろとろ煮 きゃべつ たまねぎ にんじん かたくり粉		しらすがゆ おかゆ じゃこ	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
10 (火)	おかゆ	豆腐と野菜煮 豆腐 はくさい たまねぎ にんじん	じゃが芋のマッシュ じゃが芋	おかゆ	豆腐と野菜煮 豆腐 はくさい たまねぎ にんじん	ごままぶし じゃが芋 白ごま	むしパン 小麦粉、バター 牛乳
11 (水)	つぶしそうめん そうめん きゃべつ たまねぎ にんじん	魚のすり流し 白身魚 かたくり粉		煮込みそうめん そうめん きゃべつ たまねぎ にんじん	魚のソテー 白身魚 油		さつま芋のごま団子 さつま芋 白ごま、油
12 (木)	ベジタブルパン粥 食パン ブロッコリー たまねぎ にんじん	ちりめん煮 じゃこ ふ		ベジタブルパン粥 食パン ブロッコリー たまねぎ にんじん	呉汁 ゆで大豆 かたくり粉		ブラマンジェ 牛乳、かたくり粉
13 (金)	おかゆ	豆腐のあんかけ 豆腐 きゃべつ たまねぎ にんじん かたくり粉	さつま芋スープ さつま芋 かたくり粉	おかゆ	豆腐のあんかけ 豆腐 きゃべつ たまねぎ にんじん かたくり粉	さつま芋スープ さつま芋 かたくり粉	コロコロポテト じゃが芋、きな粉
14 (土)	あけぼのがゆ おかゆ にんじん	じゃこと野菜煮 じゃこ こまつ菜 たまねぎ		あけぼのがゆ おかゆ にんじん	じゃこと野菜煮 じゃこ こまつ菜 たまねぎ		アンパンマンのベビーせんべい
16 (月)	おかゆ	ペースト煮 高野豆腐	ベトベト煮 チンゲン菜 たまねぎ にんじん	おかゆ	きざみ煮 高野豆腐	やわらか煮 チンゲン菜 たまねぎ にんじん	おやき じゃが芋、たまねぎ にんじん、かたくり粉、油
17 (火)	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	かぼちゃのマッシュ かぼちゃ	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	かぼちゃの角煮 かぼちゃ	チーズビスケット 小麦粉、ビピチーズ バター、牛乳、油

	初期			中期・後期			補食
18 (水)	おかゆ	ちりめん煮 じゃこ ふ	おろし煮 きゃべつ りんご にんじん	おかゆ	ちりめん煮 じゃこ ふ	おろし煮 きゃべつ りんご にんじん	かたくり粉のきな粉かけ かたくり粉 きな粉
19 (木)	おかゆ	豆腐と野菜煮 豆腐 ほうれん草 たまねぎ	にんじんペースト にんじん	おかゆ	豆腐と野菜煮 豆腐 ほうれん草 たまねぎ	にんじんグラッセ にんじん 油	かぼちゃの茶巾 かぼちゃ レーズン
20 (金)	おかゆ	魚入りマッシュ 白身魚 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	魚のおやき 白身魚 じゃが芋 かたくり粉 油	とろとろ煮 きゃべつ たまねぎ にんじん かたくり粉	りんごの寒天ゼリー りんご 粉寒天
21 (土)		じゃこ入りおじや おかゆ じゃこ ほうれん草 にんじん	大根のつぶし煮 だいこん		じゃこ入りおじや おかゆ じゃこ ほうれん草 にんじん	大根のやわらか煮 だいこん	お麩そうめん そうめん 麩
23 (月)	おかゆ	魚のすり流し 白身魚 かたくり粉	ベトベト煮 こまつ菜 たまねぎ にんじん	おかゆ	魚のソテー 白身魚 油	やわらか煮 こまつ菜 たまねぎ にんじん	さつま芋スティック さつま芋、油
24 (火)	おかゆ	豆腐ペースト 豆腐	つぶし煮 じゃが芋 はくさい たまねぎ にんじん	おかゆ	煮奴 豆腐	サイコロ煮 じゃが芋 はくさい たまねぎ にんじん	ごまクッキー 小麦粉、バター 牛乳、白ごま、油
25 (水)	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	煮りんご りんご
26 (木)		つぶしそうめん そうめん こまつ菜 たまねぎ にんじん	魚ペースト 白身魚		煮込みそうめん そうめん こまつ菜 たまねぎ にんじん	魚のほぐし煮 白身魚	じゃが芋の煮ころがし じゃが芋
27 (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	さつま芋スープ さつま芋 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	さつま芋スープ さつま芋 かたくり粉	★豆腐スコーン 豆腐、小麦粉 牛乳、バター いちごジャム
28 (土)		豆腐がゆ おかゆ 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		豆腐がゆ おかゆ 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	アンパンマンのベビーせんべい
30 (月)	おかゆ	豆腐のすり流し 豆腐 かたくり粉	ベトベト煮 ブロッコリー 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 ブロッコリー たまねぎ にんじん	上新粉クッキー 上新粉、小麦粉 レーズン、油
31 (火)		つぶしそうめん そうめん きゃべつ たまねぎ にんじん	魚ペースト 白身魚		煮込みそうめん そうめん きゃべつ たまねぎ にんじん	魚のほぐし煮 白身魚	じゃがバター じゃが芋、バター

