

中期 後期

# 2022年10月 離乳食献立表

栄養士 水田清美  
立案者 水田清美

		1週目		2週目		3週目		4週目		5週目				
月	3	おかゆ 鶏肉の煮物 すまし汁	鶏肉 玉葱 人参 いんげん 玉葱 ほうれん草	10	お休み	17	おかゆ 鶏肉の煮物 すまし汁	鶏肉 玉葱 人参 いんげん 玉葱 人参	24	おかゆ 鶏肉の煮物 すまし汁	鶏肉 玉葱 人参 いんげん ほうれん草 人参	31	おかゆ 鶏肉の煮物 すまし汁	鶏肉 玉葱 人参 いんげん じゃが芋 人参
火	4	おかゆ 鶏団子 すまし汁	ミンチ 玉葱 人参 ブロッコリー 人参 小松菜	11	おかゆ 鶏肉の煮物 すまし汁	鶏肉 玉葱 人参 いんげん ほうれん草 人参	18	おかゆ カレーの煮物 味噌汁	かれい 玉葱 人参 ブロッコリー 豆腐 人参	25	おかゆ カレーの煮物 味噌汁	カレー 玉葱 人参 ブロッコリー 玉葱 小松菜		
水	5	おかゆ カレーの煮物 味噌汁	かれい 玉葱 人参 いんげん 大根 南瓜	12	おかゆ カレーの煮物 味噌汁	かれい 玉葱 人参 ブロッコリー 南瓜 ほうれん草	19	おかゆ 鶏団子 すまし汁	ミンチ 玉葱 人参 いんげん キャベツ 玉葱	26	おかゆ 鶏団子 すまし汁	ミンチ 玉葱 人参 いんげん キャベツ じゃが芋		
木	6	おかゆ ハンバーグ すまし汁	ミンチ 玉葱 ブロッコリー キャベツ 人参	13	おかゆ 鶏団子 すまし汁	ミンチ 玉葱 人参 いんげん 豆腐 人参	20	おかゆ ハンバーグ 味噌汁	ミンチ 玉葱 ブロッコリー じゃが芋 小松菜	27	おかゆ カレーの煮物 味噌汁	カレー 玉葱 人参 ブロッコリー 玉葱 人参		
金	7	おかゆ カレーの煮物 味噌汁	かれい 玉葱 人参 いんげん 玉葱 小松菜	14	おかゆ ハンバーグ 味噌汁	ミンチ 玉葱 ブロッコリー キャベツ 人参	21	おかゆ カレーの煮物 すまし汁	かれい 玉葱 人参 いんげん キャベツ 人参	28	おかゆ ハンバーグ 味噌汁	ミンチ 玉葱 ブロッコリー 南瓜 玉葱		
土	8	野菜粥	タンパク質 1種類 野菜 4種類 炭水化物 2種類	15	野菜粥	タンパク質 1種類 野菜 4種類 炭水化物 2種類	22	野菜粥	タンパク質 1種類 野菜 4種類 炭水化物 2種類	29	野菜粥	タンパク質 1種類 野菜 4種類 炭水化物 2種類		

