



# 令和6年10月離乳食予定献立表



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1	2	3	4	5
昼食		鶏もも肉(ささみ) ほうれん草 大根 人参 ごぼう わかめ とうもろこし	鮭(白身魚) 人参 冬瓜 小松菜 トマト エリンギ 昆布	豚ひき肉(ささみ) 豆腐 人参 じゃが芋 しめじ ナス 長ネギ	豚肉(ささみ) 卵 人参 キャベツ セロリ 椎茸 ひじき	ささみ 人参 玉ねぎ じゃが芋 小松菜 わかめ
3時のおやつ		さつまいも オレンジ	ブロッコリー バナナ	かぼちゃ パイン	じゃが芋 梨	おにぎり
	7	8	9	10	11	12
昼食	鶏もも肉(ささみ) 人参 じゃが芋 玉ねぎ ほうれん草 もずく	ぐーや-(ささみ) 豆腐 かぼちゃ レタス トマト 舞茸 ブロッコリー	牛肉(ささみ) 人参 小松菜 しめじ へちま わかめ 切り干し大根	サンマ(白身魚) チンゲン菜 ナス ごぼう いんげん 昆布 パプリカ	豚ロース(ささみ) 大豆 人参 大根 椎茸 山東菜 ブロッコリー	お弁当の日
3時のおやつ	大根 りんご	枝豆 オレンジ	さつまいも キウイ	じゃが芋 グレープフルーツ	かぼちゃ パイン	
		15	16	17	18	19
昼食	スポーツの日 <small>ひ</small>	鮭(白身魚) 納豆 白菜 蓮根 じゃが芋 トマト ひじき	ぐーや(ささみ) 冬瓜 キャベツ かぼちゃ きゅうり わかめ 干し椎茸	レバー(ささみ) 豆腐 大根 長ネギ ほうれん草 人参 じゃが芋	鶏もも肉(ささみ) しらす 人参 キャベツ 玉ねぎ 豆苗 小松菜	運動会
3時のおやつ		冬瓜 バナナ	ブロッコリー オレンジ	かぼちゃ りんご	大根 梨	
	21	22	23	24	25	26
昼食	ぐーや(ささみ) 人参 ナス エリンギ きゅうり わかめ 切り干し大根	豚ロース(ささみ) キャベツ もやし 昆布 かぼちゃ パプリカ ほうれん草	赤身魚(白身魚) 豆腐 人参 小松菜 椎茸 じゃが芋 もずく	お弁当会	さば(白身魚) 人参 ビーマン えのき 玉ねぎ チンゲン菜 トマト	ささみ 人参 玉ねぎ じゃが芋 ほうれん草 ひじき
3時のおやつ	じゃが芋 オレンジ	トマト りんご	とうもろこし キウイ	さつまいも パイン	昆布 梨	おにぎり
	28	29	30	31		
昼食	さんま(白身魚) 豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ オクラ トマト 舞茸	豚ロース(ささみ) 大豆 白菜 人参 しめじ ごぼう 蓮根	鶏もも肉(ささみ) 納豆 人参 じゃが芋 ナス チンゲン菜 わかめ	ぐーや(ささみ) 卵 小松菜 じゃが芋 豆苗 人参 しらす		
3時のおやつ	昆布 りんご	さつまいも オレンジ	レバー バナナ	大根 りんご		