

2018年10月

みらいっこぷち様

10月の離乳食献立（中期・後期）

日にち	曜日	献立	赤の仲間 からだをつくる	黄色の仲間 I初げ-のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	7大アレルギー	Kcal
1日	月	おかゆ ささみとキャベツのとり煮 大根の煮物	ささみ	精白米	キャベツ、青梗菜、大根、人参		164
2日	火	おかゆ たらと白菜の煮物 さつまいの煮物	たら	精白米、さつまい	白菜、玉ねぎ、人参		165
3日	水	おかゆ 大根のそぼろあんかけ 人参スープ煮	鶏ひき肉	精白米 片栗粉	大根、ほうれん草、人参、玉ねぎ		163
4日	木	おかゆ 豆腐と野菜の煮物 かぼちゃの煮物	豆腐	精白米	キャベツ、小松菜、カリフラワー、かぼちゃ		165
5日	金	おかゆ ささみと白菜のとり煮 オニオンスープ煮	ささみ	精白米	白菜、人参、玉ねぎ、ブロッコリー		160
9日	火	おかゆ じゃが芋のそぼろ煮 キャベツのお浸し風	鶏ひき肉	精白米、じゃが芋	青梗菜、キャベツ、人参		163
10日	水	おかゆ 豆腐とさつまいの煮物 白菜のとり煮	豆腐	精白米、さつまい	人参、白菜、玉ねぎ		163
11日	木	おかゆ ささみと野菜のスープ煮 大根のきんぴら風	ささみ	精白米	キャベツ、ほうれん草、大根、人参		165
12日	金	おかゆ たらと白菜のとりみ煮 かぼちゃの煮物	たら	精白米、片栗粉	白菜、玉ねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー		162
15日	月	おかゆ 豆腐と白菜のとり煮 人参のサラダ風	豆腐	精白米	白菜、玉ねぎ、人参、カリフラワー		162
16日	火	おかゆ ささみと大根の煮物 野菜のお浸し風	ささみ	精白米	大根、青梗菜、キャベツ、人参		165
17日	水	おかゆ たらとじゃが芋のとり煮 白菜の煮物	たら	精白米、じゃが芋	人参、白菜、ブロッコリー		162

2018年10月

みらいっこぷち様

10月の離乳食献立（中期・後期）

日にち	曜日	献立	赤の仲間 からだをつくる	黄色の仲間 I初げ-のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	7大アレルギー	Kcal
18日	木	おかゆ 大根のそぼろ煮 カリフラワーのスープ煮	鶏ひき肉	精白米	大根、ほうれん草、カリフラワー、人参		164
19日	金	おかゆ 豆腐とキャベツの煮物 さつま芋の煮物	豆腐	精白米、さつま芋	キャベツ、人参、小松菜		165
22日	月	おかゆ たらのおろし煮 キャベツのとりみ煮	たら	精白米、片栗粉	大根、小松菜、キャベツ、人参		162
23日	火	おかゆ かぼちゃのそぼろ煮 野菜の煮物	鶏ひき肉	精白米	かぼちゃ、白菜、玉ねぎ、青梗菜		164
24日	水	おかゆ ほうれん草の白和え 人参きんぴら風	豆腐	精白米	ほうれん草、玉ねぎ、人参、大根		163
25日	木	おかゆ 鶏じゃが キャベツのお浸し風	ささみ	精白米、じゃが芋	人参、キャベツ、玉ねぎ		162
26日	金	おかゆ たらと野菜のとり煮 大根のサラダ風	たら	精白米	白菜、青梗菜、大根、カリフラワー		163
29日	月	おかゆ 豆腐と白菜の煮物 大根の煮物	豆腐	精白米	白菜、玉ねぎ、大根、ほうれん草		164
30日	火	おかゆ ささみの野菜あんかけ さつま芋のとり煮	ささみ	精白米、片栗粉、さつま芋	キャベツ、人参、玉ねぎ		163
31日	水	おかゆ たらと大根の煮物 マッシュパンプキン	たら	精白米	大根、小松菜、かぼちゃ、ブロッコリー		162

調味料の使用はございません。

素材そのものの味をいかして調理しております。

※ 仕入れの状況により、献立の内容が一部変更する場合がありますので、ご了承ください。