

2018年10月

みらいっこぶち様

10月の離乳食献立（完了期）

日にち	曜日	献立	赤の仲間 からだをつくる	黄色の仲間 エネルギーのもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	7大アレルゲン	Kcal
1日	月	柔らかいごはん 鶏肉の味噌焼き 大根と大豆の煮物 ひじきの和風和え	鶏肉、大豆、味噌	精白米、油、砂糖	大根、人参、ひじき、もやし		284
2日	火	柔らかいごはん 赤魚の照焼き 白菜のそぼろ炒め ジャガ芋の煮物	赤魚、鶏ひき肉	精白米、じゃが芋、油、砂糖	白菜、パプリカ、人参		291
3日	水	柔らかいごはん チキンチャップ かぼちゃのツナあんかけ 青梗菜のナムル風	鶏肉、ツナ	精白米、片栗粉、油、砂糖	玉ねぎ、かぼちゃ、青梗菜、もやし		280
4日	木	柔らかいごはん たらの漬焼き 小松菜と鶏肉の炒め物 キャベツのお浸し	たら、鶏肉	精白米、油	小松菜、もやし、キャベツ、きゅうり		284
5日	金	柔らかいごはん 鶏肉のめんつゆ炒め 彩り豆のトマト煮 もやしの中華和え	鶏肉、ミックスピーンズ	精白米、油	キャベツ、玉ねぎ、トマト、もやし、きゅうり		291
9日	火	柔らかいごはん 鶏肉のクリーム煮 キャベツと油揚げの炒め物 わかめのおろし和え	鶏肉、油揚げ	精白米、油、シチューの素	玉ねぎ、キャベツ、パプリカ、わかめ、大根		294
10日	水	柔らかいごはん 厚揚げの中華煮 ジャガ芋とツナの炒め物 小松菜のお浸し	厚揚げ、ツナ	精白米、じゃが芋、片栗粉、油	白菜、青梗菜、ピーマン、小松菜、もやし		283
11日	木	柔らかいごはん ひき肉カレー 青梗菜と豆腐のチャンプル 白菜の味噌和え	鶏ひき肉、豆腐、味噌	精白米、油、カレールー	玉ねぎ、青梗菜、もやし、白菜、人参		284
12日	金	柔らかいごはん ますのオニオンソースがけ ごぼうと油揚げの煮物 キャベツのお浸し	ます、油揚げ	精白米、油、砂糖	玉ねぎ、ごぼう、人参、キャベツ、きゅうり		291
15日	月	柔らかいごはん 赤魚の味噌焼き カリフラワーと鶏肉のクリーム煮 ほうれん草のナムル風	赤魚、鶏肉、味噌	精白米、油、シチューの素	カリフラワー、玉ねぎ、ほうれん草、もやし		285
16日	火	柔らかいごはん チキンハヤシ 厚揚げの煮物 白菜の和え物	鶏肉、厚揚げ	精白米、油、砂糖、ハヤシルー	玉ねぎ、人参、白菜、きゅうり		283
17日	水	柔らかいごはん たらの味噌焼き 青梗菜と彩り豆の炒め物 さつま芋の煮物	たら、ミックスピーンズ、味噌	精白米、さつま芋、油、砂糖	青梗菜、玉ねぎ		283

2018年10月

みらいっこぶち様

10月の離乳食献立（完了期）

日にち	曜日	献立	赤の仲間 からだをつくる	黄色の仲間 エネルギーのもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	7大アレルギー	Kcal
18日	木	柔らかいごはん 鶏肉の照焼き キャベツと大豆の炒め物 小松菜のお浸し	鶏肉、大豆	精白米、油、砂糖	キャベツ、玉ねぎ、小松菜、もやし		283
19日	金	柔らかいごはん 麻婆豆腐 ひじきとツナの炒め物 青梗菜の和え物	豆腐、鶏ひき肉、ツナ	精白米、片栗粉、油	長ネギ、ひじき、キャベツ、青梗菜、もやし		280
22日	月	柔らかいごはん ますの漬焼き ジャガイモと油揚げの煮物 わかめの和え物	ます、油揚げ	精白米、じゃが芋、砂糖	人参、わかめ、玉ねぎ		283
23日	火	柔らかいごはん 鶏肉のおろし煮 小松菜とツナの炒め物 キャベツのお浸し	鶏肉、ツナ	精白米、油、砂糖	玉ねぎ、大根、小松菜、もやし、キャベツ、きゅうり		278
24日	水	柔らかいごはん 厚揚げのチャンプル 大根と鶏肉の煮物 白菜の和え物	厚揚げ、鶏肉	精白米、油、砂糖	もやし、青梗菜、大根、人参、白菜、きゅうり		278
25日	木	柔らかいごはん 鶏肉の照焼き キャベツと大豆の味噌炒め 彩り野菜のグリル	鶏肉、大豆、味噌	精白米、油、砂糖	キャベツ、玉ねぎ、ズッキーニ、パプリカ		291
26日	金	柔らかいごはん 赤魚の漬焼き かぼちゃと彩り豆の煮物 大根のお浸し	赤魚、ミックスビーンズ	精白米、油、砂糖	かぼちゃ、大根、わかめ		284
29日	月	柔らかいごはん 鶏肉のカレー風煮 白菜と高野豆腐の炒め物 スチームポテト	鶏肉、高野豆腐	精白米、じゃが芋、油、カレールー	玉ねぎ、白菜、パプリカ		289
30日	火	柔らかいごはん たら照焼き 青梗菜のそぼろ炒め ひじきの煮物	たら、鶏ひき肉	精白米、油、砂糖	青梗菜、玉ねぎ、ひじき、ごぼう		291
31日	水	柔らかいごはん チキンビーンズ かぼちゃとツナのグラタン風 ほうれん草のお浸し	鶏ひき肉、ミックスビーンズ、ツナ	精白米、油、シチューの素	玉ねぎ、トマト、かぼちゃ、ほうれん草、もやし		289

弊社で使用しておりますドレッシング・マヨネーズはすべて卵・乳不使用のものになります。

また、ハンバーグ・フライにつきましても牛乳、卵不使用となっております。

魚は骨取りを使用しておりますが、まれに小骨が入っている場合もございます

また、鶏肉につきましてもまれに軟骨、小骨がある場合もございますので、喫食時にはご注意願います。

※7大アレルギーについて... 醤油に含まれる（小麦）の表記は控えさせて頂いております

2018 年 10 月

みらいっこぶち様

10月の離乳食献立（完了期）

日にち	曜日	献立	赤の仲間 からだをつくる	黄色の仲間 エネルギーのもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	7大アレルゲン	Kcal
-----	----	----	-----------------	----------------------	------------------	---------	------

※ 1歳未満の乳児はアレルギー疾患のリスクが高いため、離乳食の献立はアレルギーのリスクを減らすために、この献立を参考にしてください。