



2019年 10月 離乳食メニュー



| | | 初期(ごっくん期) 6ヶ月 | 中期(モグモグ期) 7~8ヶ月 | 完了(カミカミ・パクパク期) 12~15ヶ月 | 完了おやつ | |
|----|---|----------------------------|----------------------------|--------------------------------|----------|-------|
| 1 | 火 | お粥 しらすと人参・ほうれん草煮 ジャがいも | お粥 しらすと人参・ほうれん草煮 ジャがいも | ごはん 豚と野菜煮 玉ねぎの味噌汁 | さつまいもの茶巾 | |
| 2 | 水 | お粥 カレイと人参・キャベツ煮 りんご | お粥 鶏と人参・キャベツ煮 りんご | ごはん 鶏と野菜煮 キャベツの味噌汁 りんご | パンケーキ | |
| 3 | 木 | お粥 豆腐と人参・さつまいも煮 | お粥 豆腐と人参・さつまいも煮 | ごはん 鯖とチンゲンサイ煮 さつまい | おにぎり | |
| 4 | 金 | お粥 しらすと人参・ほうれん草煮 梨 | お粥 しらすと人参・ほうれん草煮 梨 | ごはん ひき肉と野菜煮 ほうれん草の味噌汁 | 人参おにぎり | |
| 5 | 土 | | | | | |
| 6 | 日 | | | | | |
| 7 | 月 | お粥 カレイとほうれん草・大根煮 オレンジ | お粥 カレイとほうれん草・大根煮 オレンジ | ごはん さんまの野菜煮 大根のお汁 オレンジ | りんごゼリー | |
| 8 | 火 | お粥 豆腐と人参・小松菜煮 きゅうり | お粥 豆腐と人参・小松菜煮 きゅうり | ごはん 牛肉と野菜煮 小松菜の味噌汁 | さつま芋羊羹 | |
| 9 | 水 | お粥 しらすとたまねぎ・かぼちゃ煮 | お粥 鶏とたまねぎ・かぼちゃ煮 | ごはん 鶏とかぼちゃ煮 野菜のお汁 | フルーツ | |
| 10 | 木 | お粥 豆腐と人参・大根煮 バナナ | お粥 豆腐と人参・大根煮 バナナ | ごはん 鯖の野菜煮 野菜のお汁 | おにぎり | |
| 11 | 金 | お粥 人参たまねぎ煮 りんご | 大豆のお粥 人参たまねぎ煮 りんご | ごはん 豚と野菜煮 ひじきと大豆 切干大根のお汁 | おにぎり | |
| 12 | 土 | お粥 カレイと人参たまねぎ煮 バナナ | お粥 カレイと人参たまねぎ煮 バナナ | 牛肉と野菜の雑炊 わかめの味噌汁 バナナ | 赤ちゃんせんべい | |
| 13 | 日 | | | | | |
| 14 | 月 | | | | | |
| 15 | 火 | お粥 豆腐と人参・大根煮 梨 | お粥 豆腐と人参・大根煮 梨 | ごはん 鯖の大根煮 豆腐の味噌汁 | おにぎり | |
| 16 | 水 | しらすとかぼちゃ・ほうれん草のうどん トマト りんご | しらすとかぼちゃ・ほうれん草のうどん トマト りんご | しらすとかぼちゃ・ほうれん草のうどん トマト りんご | おにぎり | |
| 17 | 木 | さつまいものお粥 カレイと人参・白菜煮 | さつまいものお粥 カレイと人参・白菜煮 | さつまいもごはん カレイの白菜煮 ぶた汁 | おにぎり | |
| 18 | 金 | お粥 しらすとたまねぎ・さつまいも煮 | お粥 しらすとたまねぎ・さつまいも煮 | ごはん 鶏の野菜煮 きこの味噌汁 | おにぎり | |
| 19 | 土 | しらすのお粥 人参ジャがいも | しらすのお粥 人参ジャがいも | しらすと野菜の雑炊 わかめの味噌汁 | カリポテ | |
| 20 | 日 | | | | | |
| 21 | 月 | お粥 カレイと小松菜・かぼちゃ煮 | お粥 カレイと小松菜・かぼちゃ煮 | ごはん さんまの野菜煮 小松菜の味噌汁 | おにぎり | |
| 22 | 火 | | | | | |
| 23 | 水 | しらすと人参たまねぎのうどん トマト | しらすと人参たまねぎのうどん トマト | 豚と野菜のうどん レバー 柿 | ふりかけおにぎり | |
| 24 | 木 | お粥 カレイの人参・さつまいも煮 バナナ | お粥 カレイの人参・さつまいも煮 バナナ | ひじきごはん 鯖のさつまいも煮 豆腐の味噌汁 バナナ | おにぎり | |
| 25 | 金 | お粥 豆腐と小松菜・ジャがいも煮 トマト | お粥 豆腐と小松菜・ジャがいも煮 トマト | ごはん 肉じゃが 豆腐と小松菜の味噌汁 | 野菜焼き | |
| 26 | 土 | お粥 豆腐とたまねぎ・トマト煮 | お粥 鶏とたまねぎ・トマト煮 | 鶏と野菜の雑炊 豆腐のお汁 | のりチップ | |
| 27 | 日 | | | | | |
| 28 | 月 | お粥 しらすと人参・ほうれん草煮 | お粥 しらすと人参・ほうれん草煮 | 炊き込みご飯 鯖のほうれん草煮 ぶた汁 | フルーツ | |
| 29 | 火 | お粥 しらすと人参・ブロッコリー煮 りんご | お粥 しらすと人参・ブロッコリー煮 りんご | ごはん ひじきハンバーグ ブロッコリー 白菜の味噌汁 りんご | パンケーキ | |
| 30 | 水 | 弁当日 | | | | 紫芋チップ |
| 31 | 木 | お粥 カレイとジャがいも・人参煮 バナナ | お粥 鶏とジャがいも・人参煮 バナナ | ごはん 鶏のジャがいも煮 野菜のお汁 バナナ | パンケーキ | |