



# 2020年 10月 離乳食メニュー



		完了 (パクパク期) 12~15カ月	完了おやつ
1	木	しらすごはん シーチキンがんも 大根のみそ汁	おにぎり
2	金	ごはん 鶏と野菜煮 小松菜のみそ汁 梨	野菜焼き
3	土	豚と野菜の雑炊 人参 キャベツのみそ汁	紫芋チップ
4	日		
5	月	ごはん 鯖の野菜煮 根菜のみそ汁	にんじんおにぎり
6	火	豚と野菜のうどん レバー 梨	しらすおにぎり
7	水	ごはん 鮭と野菜煮 ほうれん草のお汁 柿	おにぎり
8	木	ごはん 鶏と高野豆腐の野菜煮 かぼちゃのみそ汁	フルーツ
9	金	ごはん ささみの野菜煮 トマトのお汁	りんごゼリー
10	土	お弁当	紫芋チップ
11	日		
12	月	ごはん 鯖の野菜煮 豆腐のお汁	野菜焼き
13	火	しらすごはん 鶏つくねの野菜煮 さつまいものお汁 バナナ	おにぎり
14	水	ごはん 鯖の野菜煮 きのこのみそ汁	蒸しパン
15	木	ごはん 豚と野菜煮 チンゲンサイのお汁 梨	おにぎり
16	金	ごはん 肉じゃが ほうれん草のお汁	おにぎり
17	土	鶏と野菜の雑炊 えのきのお汁	赤ちゃんせんべい
18	日		
19	月	ごはん 鮭の野菜煮 人参 白菜のお汁	フルーツ
20	火	ごはん 鶏と切干し大根の野菜煮 けんちん汁	りんごのパンケーキ
21	水	ごはん カレイと大豆の野菜煮 えのきのお汁	おにぎり
22	木	ごはん カレイの野菜煮 ぶた汁	おにぎり
23	金	ごはん 牛肉の野菜煮 豆腐のお汁 柿	マカロニきなこ
24	土	豚と野菜の雑炊 かぼちゃ ほうれん草のみそ汁	紫芋チップ
25	日		
26	月	ごはん 鯖の野菜煮 豆腐のお汁	おにぎり
27	火	しらすと野菜のうどん トマト 梨	おにぎり
28	水	赤飯 ハンバーグとブロッコリー さつまいものお汁 オレンジ	パンケーキ
29	木	ごはん 鮭と野菜煮 ぶた汁	さつまいも羊羹
30	金	ごはん 鶏の野菜煮 野菜のお汁	かぼちゃのパンケーキ

31	土	豚と野菜の雑炊 キャベツのみそ汁	赤ちゃんせんべい
----	---	------------------	----------

