

10月離乳食メニュー

日付	主食	副食	汁	デザート
1 (水)	青菜がゆ	鶏肉の煮物 いんげんの煮物	おすまし(じゃがいも・人参)	りんご
2 (木)	かつおがゆ	豆腐の煮物 ブロッコリーの煮物	みそ汁(玉ねぎ・青菜)	バナナ
3 (金)	きなこがゆ	鶏ミンチの煮物 青菜の煮物	おすまし(白菜・ブロッコリー)	ゼリー
4 (土)	人参がゆ	魚の煮物(ほき) いんげんの煮物	スープ(玉ねぎ・青菜)	バナナ
6 (月)	さつまいもがゆ	豆腐の煮物 ブロッコリーの煮物	みそ汁(人参・大根)	ゼリー
7 (火)	きなこがゆ	魚の煮物(ほき) きゅうりとトマトの煮物	スープ(キャベツ・ブロッコリー)	バナナ
8 (水)	さつまいもがゆ	鶏ミンチの煮物 かぼちゃの煮物	おすまし(青菜・白菜)	りんご
9 (木)	かつおがゆ	豆腐の煮物 ブロッコリーの煮物	スープ(キャベツ・人参)	バナナ
10 (金)	人参がゆ	鶏肉の煮物 いんげんの煮物	おすまし(玉ねぎ・青菜)	ゼリー
11 (土)	きなこがゆ	魚の煮物(ほき) 人参の煮物	スープ(玉ねぎ・ブロッコリー)	バナナ
14 (火)	かつおがゆ	豆腐の煮物 青菜の煮物	みそ汁(人参・キャベツ)	りんご
15 (水)	さつまいもがゆ	鶏ミンチの煮物 かぼちゃの煮物	おすまし(青菜・玉ねぎ)	バナナ
16 (木)	青菜がゆ	魚の煮物(ほき) いんげんの煮物	スープ(白菜・人参)	りんご
17 (金)	人参がゆ	豆腐の煮物 さつまいもの煮物	みそ汁(青菜・玉ねぎ)	ゼリー
18 (土)	かつおがゆ	鶏ミンチの煮物 かぼちゃの煮物	スープ(キャベツ・ブロッコリー)	バナナ
20 (月)	きなこがゆ	魚の煮物(ほき) いんげんの煮物	おすまし(人参・青菜)	ゼリー
21 (火)	さつまいもがゆ	豆腐の煮物 人参の煮物	うどん(キャベツ・ブロッコリー)	りんご
22 (水)	かつおがゆ	鶏肉の煮物 かぼちゃの煮物	みそ汁(玉ねぎ・青菜)	バナナ
23 (木)	青菜がゆ	魚の煮物(ほき) さつまいもの煮物	スープ(人参・白菜)	りんご
24 (金)	きなこがゆ	鶏ミンチの煮物 人参の煮物	みそ汁(玉ねぎ・青菜)	ゼリー
25 (土)	さつまいもがゆ	豆腐の煮物 いんげんの煮物	おすまし(人参・じゃがいも)	バナナ
27 (月)	青菜がゆ	鶏肉の煮物 かぼちゃの煮物	スープ(ブロッコリー・玉ねぎ)	ゼリー
28 (火)	人参がゆ	魚の煮物(ほき) さつまいもの煮物	みそ汁(キャベツ・青菜)	りんご
29 (水)	かつおがゆ	豆腐の煮物 人参の煮物	おすまし(大根・ブロッコリー)	バナナ
30 (木)	きなこがゆ	鶏肉の煮物 青菜の煮物	スープ(じゃがいも・人参)	りんご
31 (金)	人参がゆ	魚の煮物(ほき) さつまいもの煮物	おすまし(玉ねぎ・青菜)	ゼリー

おやつ…ベビーせんべい

青菜…ほうれん草