

令和7年 10月分 7・8ヵ月（モグモグ期）



日付		献立表	主食	おやつ		材料名		
				午前	午後	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	水	豆乳シチュー にんじんのきんぴら みそ汁	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも ・麴	・鶏肉 ・しらす ・豆乳	・小松菜 ・人参 ・玉ねぎ
2	木	鶏肉の甘辛煮 ひじき炒め みそ汁	七倍粥			・おかゆ	・鶏肉 ・豆腐	・玉ねぎ・ねぎ ・人参 ・ひじき
3	金	メンチカツ風 スパゲティーサラダ みそ汁	七倍粥			・おかゆ ・スパゲティー	・豚ひき肉	・玉ねぎ・わかめ ・きゅうり ・人参
4	土	スパゲティー チーズポテト バナナ	スパゲ ティー			・スパゲティー ・じゃがいも	・豚ひき肉 ・粉チーズ	・玉ねぎ ・人参 ・バナナ
6	月	ハンバーグ かぼちゃの甘煮 みそ汁	七倍粥			・おかゆ	・豚ひき肉	・玉ねぎ ・かぼちゃ ・キャベツ
		豚肉のうま煮 かぼちゃの甘煮 みそ汁				・おかゆ	・豚肉	・人参・キャベツ ・玉ねぎ ・かぼちゃ
7	火	鶏肉の照り煮 小松菜の和え物 みそ汁	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも	・鶏肉	・小松菜・人参 ・玉ねぎ・ニラ ・もやし
8	水	豆腐のそぼろあんかけ キャベツの和え物 みそ汁	七倍粥			・おかゆ	・豆腐 ・豚ひき肉	・人参・キャベツ・玉ねぎ ・ニラ・きゅうり・わかめ ・ねぎ・えのき・バナナ
9	木	高野豆腐の煮物 納豆和え みそ汁	七倍粥			・おかゆ	・高野豆腐 ・納豆	・玉ねぎ・小松菜 ・人参 ・えのき
10	金	肉じゃが きゅうりの和え物 みそ汁	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも	・豚肉 ・豆腐	・人参 ・玉ねぎ ・きゅうり
24		ハンバーグ きゅうりの和え物 みそ汁				・おかゆ	・豚ひき肉 ・豆腐	・玉ねぎ ・きゅうり
11	土	煮込みうどん チーズポテト バナナ	うどん			・うどん ・じゃがいも	・鶏肉 ・粉チーズ	・ほうれん草・ねぎ ・人参・バナナ ・しいたけ
27	月	赤魚の煮付け 春雨サラダ みそ汁	七倍粥			・おかゆ ・春雨	・赤魚 ・豆腐	・もやし ・きゅうり ・わかめ
14	火	豆腐の炒め煮 しらす和え みそ汁	七倍粥			・おかゆ	・豆腐 ・鶏ひき肉 ・しらす	・人参・ほうれん草 ・玉ねぎ・さつまいも ・しいたけ・ねぎ
15	水	鶏肉のうま煮 ひじきの煮物 みそ汁	七倍粥			・おかゆ ・春雨	・鶏肉	・ひじき・玉ねぎ ・きゅうり・わかめ ・人参・バナナ
16	木	鮭のムニエル マカロニサラダ みそ汁	七倍粥			・おかゆ ・マカロニ	・鮭	・玉ねぎ・もやし ・きゅうり・ニラ ・人参
17	金	肉じゃが 切干大根サラダ みそ汁	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも ・麴	・豚肉	・人参・きゅうり ・玉ねぎ ・切干大根