



# 10月離乳食予定献立表



10月	昼 食						おやつ 午後3:00 8・9ヶ月頃から
	離乳後期(9~11ヶ月)		離乳中期(7~8ヶ月)		離乳前期(5~6ヶ月)		
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせるかたさ		なめらかにすりつぶした状態		
	献立		献立		献立		
2月	全粥~軟飯 ほうれん草の味噌汁 肉じゃが風 おかか煮	米/ほうれん草/わかめ/鶏ささみ/じゃが芋/人参/玉ねぎ/きゅうり	全粥 ほうれん草の味噌汁 肉じゃが風 おろし煮	米/ほうれん草/わかめ/鶏ささみ/じゃが芋/人参/玉ねぎ/きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/ほうれん草/じゃが芋/人参/玉ねぎ	果物 (バナナ) 育児用ミルク
3火	全粥~軟飯 大根の味噌汁 煮魚 煮浸し	米/大根/豆腐/わかめ/白身魚/ほうれん草/人参	全粥 大根の味噌汁 煮魚 煮浸し	米/大根/豆腐/わかめ/白身魚/ほうれん草/人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/大根/人参/ほうれん草/豆腐	焼いも(茹で) 育児用ミルク
4水	全粥~軟飯 スープ 野菜のそぼろ煮 人参の甘煮	米/じゃが芋/コーン/鶏ささみミンチ/小松菜/人参	全粥 スープ 野菜のそぼろ煮 人参の甘煮	米/じゃが芋/コーン/鶏ささみミンチ/小松菜/人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃが芋/人参/小松菜/コーン	野菜がゆ 育児用ミルク
5木	全粥~軟飯 冬瓜の味噌汁 魚のトマト煮 煮浸し	米/冬瓜/人参/白身魚/トマト/玉ねぎ/きゅうり	全粥 冬瓜の味噌汁 魚のトマト煮 煮浸し	米/冬瓜/人参/白身魚/トマト/玉ねぎ/きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 白身魚ペースト	米/冬瓜/人参/トマト/白身魚	蒸しパン 育児用ミルク
6金	全粥~軟飯 キャベツの味噌汁 なすのそぼろ煮	米/キャベツ/玉ねぎ/なす/人参/ささみミンチ	全粥 キャベツの味噌汁 なすのそぼろ煮	米/キャベツ/玉ねぎ/なす/人参/ささみミンチ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/玉ねぎ/人参	果物 (梨~コンポート) 育児用ミルク
7土	全粥~軟飯 野菜スープ 肉と野菜の柔らか煮	米/キャベツ/玉ねぎ/人参/ブロッコリー/鶏ささみ(豚肉)	全粥 野菜スープ 肉と野菜の柔らか煮	米/キャベツ/玉ねぎ/人参/ブロッコリー/鶏ささみ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/玉ねぎ/人参/ブロッコリー	きな粉ポテト 育児用ミルク
10火	全粥~軟飯 大根の味噌汁 豆腐の野菜あん 煮浸し	米/大根/わかめ/豆腐/玉ねぎ/人参/モウイ/きゅうり	全粥 大根の味噌汁 豆腐の野菜あん 煮浸し	米/大根/わかめ/豆腐/玉ねぎ/人参/モウイ/きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/大根/人参/玉ねぎ/豆腐	野菜がゆ 育児用ミルク
11水	全粥~軟飯 味噌汁 肉じゃが 白菜の煮浸し	米/大根/山東菜/豆腐/じゃが芋/人参/玉ねぎ/鶏ささみ/白菜	全粥 味噌汁 肉じゃが 白菜の煮浸し	米/大根/山東菜/豆腐/じゃが芋/人参/玉ねぎ/鶏ささみ/白菜	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/じゃが芋/山東菜/白菜/豆腐	焼いも(茹で) 育児用ミルク
12木	全粥~軟飯 じゃが芋の味噌汁 麩と野菜の柔らか煮	米/じゃが芋/玉ねぎ/人参/キャベツ/麩	全粥 じゃが芋の味噌汁 麩と野菜の柔らか煮	米/じゃが芋/玉ねぎ/人参/キャベツ/麩	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/人参/キャベツ/じゃが芋	野菜がゆ 育児用ミルク
13金	全粥~軟飯 豆腐の味噌汁 魚と野菜の煮物 果物	米/豆腐/小松菜/人参/白身魚/オレンジ	全粥 豆腐の味噌汁 魚と野菜の煮物 果物	米/豆腐/小松菜/人参/白身魚/オレンジ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト 白身魚ペースト	米/小松菜/人参/豆腐/白身魚	野菜がゆ 育児用ミルク
14土	全粥~軟飯 玉ねぎの味噌汁 煮物 フルーツヨーグルト	米/玉ねぎ/人参/じゃが芋/バナナ/ブルーベリー/プレーンヨーグルト	全粥 玉ねぎの味噌汁 煮物 フルーツヨーグルト	米/玉ねぎ/人参/じゃが芋/バナナ/ブルーベリーヨーグルト	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃが芋/人参/玉ねぎ	しらすがゆ 育児用ミルク
16月	全粥~軟飯 なすの味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 煮浸し	米/なす/じゃが芋/人参/鶏ささみミンチ/玉ねぎ/オクラ	全粥 なすの味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 煮浸し	米/なす/じゃが芋/人参/鶏ささみミンチ/玉ねぎ/オクラ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃが芋/人参/玉ねぎ/パプリカ	野菜がゆ 育児用ミルク
17火	全粥~軟飯 冬瓜汁 豆腐と野菜の炒め煮 パパイアの柔らか煮	米/冬瓜/人参/キャベツ/豆腐/パパイア	全粥 冬瓜汁 豆腐と野菜の炒め煮	米/冬瓜/人参/キャベツ/豆腐	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 白身魚ペースト	米/冬瓜/人参/キャベツ	野菜がゆ 育児用ミルク

10月	昼 食						おやつ 午後3:00 8・9ヶ月頃から
	離乳後期(9~11ヶ月)		離乳中期(7~8ヶ月)		離乳前期(5~6ヶ月)		
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせるかたさ		なめらかにすりつぶした状態		
	献立		献立		献立		
18 水	全粥~軟飯 小松菜の味噌汁 じゃが芋のおやき 煮浸し	米/小松菜/豆腐/ じゃが芋/鶏ささみ ミンチ/玉ねぎ/人 参/もやし/パプリ カ	全粥 小松菜の味噌汁 じゃが芋のおやき 煮浸し	米/小松菜/豆腐/ じゃが芋/鶏ささみ ミンチ/玉ねぎ/人 参/パプリカ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/じゃが芋/玉ね ぎ/人参/豆腐	果物 (バナナ) 育児用ミルク
19 木	全粥~軟飯 納豆 キャベツの味噌汁 煮魚 ひじきの柔らか煮	米/納豆/キャベツ/ じゃが芋/白身魚/ ひじき/人参/	全粥 納豆 キャベツの味噌汁 煮魚 ひじきの柔らか煮	米/納豆/キャベツ/ じゃが芋/白身魚/ ひじき/人参/	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 白身魚ペースト	米/キャベツ/じゃ が芋/人参/豆腐	パン粥~トースト (きなこ) 育児用ミルク
20 金	全粥~軟飯 トマトスープ 豆腐の野菜あん 煮浸し	米/トマト/人参/玉 ねぎ/キャベツ/豆 腐/ピーマン/きゅ うり	全粥 トマトスープ 豆腐の野菜あん 煮浸し	米/トマト/人参/玉 ねぎ/キャベツ/豆 腐/ピーマン/きゅ うり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/玉ねぎ/人参/ト マト/豆腐	ホットケーキ 育児用ミルク
21 土	全粥~軟飯 玉ねぎのすまし汁 鶏肉のトマト煮 パパイアの柔らか煮	米/玉ねぎ/わかめ/ 鶏ささみ/人参/ ピーマン/トマト/ パパイア	全粥 玉ねぎのすまし汁 鶏肉のトマト煮	米/玉ねぎ/わかめ/ 鶏ささみ/人参/ ピーマン/トマト/	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/人参/ト マト	ヨーグルト(バナナ) 育児用ミルク
23 月	全粥~軟飯 コーンスープ 鶏肉と野菜の柔らか煮 トマト	米/コーン/玉ねぎ/ 人参/レタス/ブ ロccoli/ささみ/ トマト	全粥 コーンスープ 鶏肉と野菜の柔らか煮 トマト	米/コーン/玉ねぎ/ 人参/レタス/ブ ロccoli/ささみ/ トマト	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/ブロッコリー/ 玉ねぎ/人参/レタ ス	野菜がゆ 育児用ミルク
24 火	全粥~軟飯 ほうれん草の味噌汁 キャベツと鶏肉の柔らか煮 煮浸し	米/ほうれん草/玉 ねぎ/鶏ささみ/パ プリカ/キャベツ/ きゅうり	全粥~軟飯 ほうれん草の味噌汁 キャベツと鶏肉の柔らか煮 煮浸し	米/ほうれん草/玉 ねぎ/鶏ささみ/パ プリカ/キャベツ/ きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/ほうれん草/玉 ねぎ/パプリカ/ キャベツ	野菜がゆ 育児用ミルク
25 水	全粥~軟飯 じゃが芋の味噌汁 豆腐のそぼろ煮 なすの煮浸し	米/じゃが芋/わか め/豆腐/鶏ささみ ミンチ/人参/なす	全粥 じゃが芋の味噌汁 豆腐のそぼろ煮 なすの煮浸し	米/じゃが芋/わか め/豆腐/鶏ささみ ミンチ/人参/なす	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/じゃが芋/人参/ トマト/豆腐	野菜がゆ 育児用ミルク
26 木	全粥~軟飯 白菜の味噌汁 豆腐ハンバーグ ブロッコリーの柔らか煮	米/白菜/豆腐/鶏さ さみ/ミンチ/人参/ 玉ねぎ/ピーマン/ ブロッコリー	全粥 白菜の味噌汁 豆腐ハンバーグ ブロッコリーの柔らか煮	米/白菜/豆腐/鶏さ さみ/ミンチ/人参/ 玉ねぎ/ピーマン/ ブロッコリー	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/白菜/ブロッコ リー/人参豆腐	焼いも(茹で) 育児用ミルク
27 金	全粥~軟飯 ゆし豆腐 煮魚 オクラの煮浸し	米/ゆし豆腐/白身 魚/玉ねぎ/人参/オ クラ	全粥 ゆし豆腐 煮魚 オクラの煮浸し	米/ゆし豆腐/白身 魚/玉ねぎ/人参/オ クラ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 白身魚ペースト	米/玉ねぎ/人参/白 身魚	果物 (梨~コンポート) 育児用ミルク
28 土	全粥~軟飯 豚汁 野菜の旨煮 煮りんご	米/大根/里芋/人参 /豚肉/ブロッコ リー/コーン/りん ご	全粥 具たくさん味噌汁 野菜の旨煮 煮りんご	米/大根/里芋/人参 /ブロッコリー/ コーン/りんご	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/大根/キャベツ/ 人参/玉ねぎ	パン粥~トースト 育児用ミルク
30 月	全粥~軟飯 納豆 じゃが芋の味噌汁 なすのそぼろ煮	米/納豆/じゃが芋/ 玉ねぎ/人参/なす/ いんげん/鶏ささみ ミンチ/	全粥 納豆 じゃが芋の味噌汁 なすのそぼろ煮	米/納豆/じゃが芋/ 玉ねぎ/人参/なす/ 鶏ささみ/ミンチ/	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃが芋/玉ね ぎ/人参/	果物 (りんご~コンポート) 育児用ミルク
31 火	全粥~軟飯(パン粥~パン) 野菜スープ 煮物 果物	米(パン)/白菜/ 玉ねぎ/人参/じゃ が芋/かぼちゃ/鶏 ささみ/バナナ	全粥(パン粥) 野菜スープ 煮物 果物	米(パン)/白菜/ 玉ねぎ/人参/じゃ が芋/かぼちゃ/鶏 ささみ/バナナ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/かぼちゃ/白菜/ じゃが芋/玉ねぎ	野菜がゆ 育児用ミルク

\*離乳初期はの野菜ペーストは、素材の味を知る・食べることをならすため食材ごとのペーストを準備します

\*お子さんの月齢や発達を考慮し、離乳食の内容や量を個々の合わせて無理なくすすめていきます

\*食事や栄養に関して気になること等ありましたら、担任保育士や市の栄養士にご相談ください