



10月の離乳食予定献立表



日	曜日	中 期				後 期			
		午前	主な材料	午後	主な材料	午前	主な材料	午後	主な材料
1	火	お粥 煮物 スープ	米 かれい・だいこん ほうれんそう	さといも煮	さといも	お粥 煮物 スープ	米 かれい・だいこん・醤油・砂糖 ほうれんそう・味噌	さといも煮	さといも 醤油・砂糖
2	水	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ こまつな	しらす粥	米・しらす	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ・醤油・砂糖 こまつな・味噌	しらす粥	米・しらす
3	木	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー わかめ	パン粥	食パン・粉ミルク	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー・醤油・砂糖 わかめ・味噌	パン粥	食パン・粉ミルク
4	金	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぶ かぶ葉	じゃがいも煮	じゃがいも	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぶ・醤油・砂糖 かぶ葉・味噌	じゃがいも煮	じゃがいも 醤油・砂糖
5	土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・だいこん チンゲン菜	うどん	うどん・こまつな	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・だいこん・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	うどん	うどん・こまつな 醤油・砂糖
7	月	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・たまねぎ こまつな	さといも煮	さといも	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・たまねぎ・醤油・砂糖 こまつな・味噌	さといも煮	さといも 醤油・砂糖
8	火	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぼちゃ えのき	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぼちゃ・醤油・砂糖 えのき・味噌	磯粥	米・青のり
9	水	お粥 煮物 スープ	米 かれい・にんじん チンゲン菜	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 かれい・にんじん・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	きなこ粥	米・きなこ
10	木	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・じゃがいも ほうれんそう	パン粥	食パン・粉ミルク	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・じゃがいも・醤油・砂糖 ほうれんそう・味噌	パン粥	食パン・粉ミルク
11	金	お粥 煮物 スープ	米 かれい・キャベツ なめこ	にんじん煮	にんじん	お粥 煮物 スープ	米 かれい・キャベツ・醤油・砂糖 なめこ・味噌	にんじん煮	にんじん 醤油・砂糖
12	土	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・だいこん こまつな	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・だいこん・醤油・砂糖 こまつな・味噌	和風粥	米・かつお節
15	火	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・たまねぎ チンゲン菜	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・たまねぎ・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ 醤油・砂糖
16	水	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・ブロッコリー ほうれんそう	じゃがいも煮	じゃがいも	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・ブロッコリー・醤油・砂糖 ほうれんそう・味噌	じゃがいも煮	じゃがいも 醤油・砂糖

※中期は主に、みじん切りから粗みじんの状態で、食べやすくトロミをつける場合もあります。食材の持つ味や、だしのうま味で調理します。

※後期は主に、粗みじんから刻んだ状態で、食材によって軟らかく煮る場合もあります。3〜4倍程度薄めた味で調理します。

※食材の都合により、献立が変更になることがあります。





10月の離乳食予定献立表



日	曜日	中 期				後 期			
		午前	主な材料	午後	主な材料	午前	主な材料	午後	主な材料
17	木	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・きゅうり チンゲン菜	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・きゅうり・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	みかん	みかん
18	金	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・キャベツ こまつな	りんごのコンポート	りんご	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・キャベツ・醤油・砂糖 こまつな・味噌	りんごのコンポート	りんご 砂糖
19	土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・にんじん わかめ	さといも煮	さといも	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・にんじん・醤油・砂糖 わかめ・味噌	さといも煮	さといも 醤油・砂糖
21	月	お粥 煮物 スープ	米 かれい・さといも ほうれんそう	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 かれい・さといも・醤油・砂糖 ほうれんそう・味噌	きなこ粥	米・きなこ
22	火	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぼちゃ こまつな	パン粥	食パン・粉ミルク	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぼちゃ・醤油・砂糖 こまつな・味噌	パン粥	食パン・粉ミルク
23	水	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー こまつな	さつまいも煮	さつまいも	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー・醤油・砂糖 こまつな・味噌	さつまいも煮	さつまいも 醤油・砂糖
24	木	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・にんじん チンゲン菜	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・にんじん・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	みかん	みかん
25	金	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・キャベツ ほうれんそう	さといも煮	さといも	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・キャベツ・醤油・砂糖 ほうれんそう・味噌	さといも煮	さといも 醤油・砂糖
26	土	運動会							
28	月	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・たまねぎ わかめ	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・たまねぎ・醤油・砂糖 わかめ・味噌	磯粥	米・青のり
29	火	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・きゅうり こまつな	にんじん煮	にんじん	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・きゅうり・醤油・砂糖 こまつな・味噌	にんじん煮	にんじん 醤油・砂糖
30	水	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・さといも ほうれんそう	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・さといも・醤油・砂糖 ほうれんそう・味噌	きなこ粥	米・きなこ
31	木	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー チンゲン菜	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ 醤油・砂糖

※中期は主に、みじん切りから粗みじんの状態で、食べやすくトロミをつける場合もあります。食材の持つ味や、だしのうま味で調理します。

※後期は主に、粗みじんから刻んだ状態で、食材によって軟らかく煮る場合もあります。3〜4倍程度薄めた味で調理します。

※食材の都合により、献立が変更になることがあります。



