



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・じゃがいも にんじん	こまつな粥	米・こまつな ・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 かれい・じゃがいも・砂糖・醤油 にんじん・味噌	こまつな粥	米・こまつな ・かつお節
2	水	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー みずな	さといも煮	さといも	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー・砂糖・醤油 みずな・味噌	さといも煮	さといも
3	木	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・キャベツ たまねぎ	わかめ粥	米・わかめ	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・キャベツ・砂糖・醤油 たまねぎ・味噌	わかめ粥	米・わかめ
4	金	お粥 煮物 スープ	米 さけ・だいこん こまつな	さつまいも煮	さつまいも	お粥 煮物 スープ	米 さけ・だいこん・砂糖・醤油 こまつな・味噌	さつまいも煮	さつまいも
5	土	運動会のため給食はありません							
7	月	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ほうれんそう わかめ	果物	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ほうれんそう・砂糖・醤油 わかめ・味噌	果物	みかん
8	火	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん キャベツ	しゃけ粥	米・しゃけ	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん・砂糖・醤油 キャベツ・味噌	しゃけ粥	米・しゃけ
9	水	お粥 煮物 スープ	米 かれい・だいこん たまねぎ	キャベツ粥	米・キャベツ ・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 かれい・だいこん・砂糖・醤油 たまねぎ・味噌	キャベツ粥	米・キャベツ ・かつお節
10	木	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・こまつな かぶ	にんじん粥	米・にんじん ・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・こまつな・砂糖・醤油 かぶ・味噌	にんじん粥	米・にんじん ・青のり
11	金	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・じゃがいも キャベツ	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・じゃがいも・砂糖・醤油 キャベツ・味噌	きなこ粥	米・きなこ
12	土	お粥 煮物 スープ	米 さけ・にんじん わかめ	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 さけ・にんじん・砂糖・醤油 わかめ・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ
15	火	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぶ にんじん	ブロッコリー粥	米・ブロッコリー ・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぶ・砂糖・醤油 にんじん・味噌	ブロッコリー粥	米・ブロッコリー ・かつお節
16	水	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・たまねぎ こまつな	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・たまねぎ・砂糖・醤油 こまつな・味噌	磯粥	米・青のり

※ 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、だしと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 かれい・にんじん えのきたけ	こまつな粥	米・こまつな ・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 かれい・じゃがいも・砂糖・醤油 えのきたけ・味噌	こまつな粥	米・こまつな ・かつお節
18	金	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー だいこん	さといも煮	さといも	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー・砂糖・醤油 だいこん・味噌	さといも煮	さといも
19	土	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・こまつな にんじん	果物	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・こまつな・砂糖・醤油 にんじん・味噌	果物	みかん
21	月	お粥 煮物 スープ	米 さけ・たまねぎ しめじ	ブロッコリー粥	米・ブロッコリー ・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 さけ・たまねぎ・砂糖・醤油 しめじ・味噌	ブロッコリー粥	米・ブロッコリー ・かつお節
22	火	祝日＜即位礼正殿の儀＞							
23	水	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぼちゃ こまつな	にんじん粥	米・にんじん ・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぼちゃ・砂糖・醤油 こまつな・味噌	にんじん粥	米・にんじん ・青のり
24	木	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ほうれんそう わかめ	さつまいも煮	さつまいも	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ほうれんそう・砂糖・醤油 わかめ・味噌	さつまいも煮	さつまいも
25	金	お粥 煮物 スープ	米 かれい・にんじん えのきたけ	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 かれい・にんじん・砂糖・醤油 えのきたけ・味噌	きなこ粥	米・きなこ
26	土	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さといも たまねぎ	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さといも・砂糖・醤油 たまねぎ・味噌	磯粥	米・青のり
28	月	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぼちゃ わかめ	しゃけ粥	米・しゃけ	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぼちゃ・砂糖・醤油 わかめ・味噌	しゃけ粥	米・しゃけ
29	火	お粥 煮物 スープ	米 さけ・たまねぎ こまつな	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 さけ・たまねぎ・砂糖・醤油 こまつな・味噌	和風粥	米・かつお節
30	水	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・じゃがいも にんじん	果物	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・じゃがいも・砂糖・醤油 にんじん・味噌	果物	みかん
31	木	お粥 煮物 スープ	米 かれい・キャベツ しめじ	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 かれい・キャベツ・砂糖・醤油 しめじ・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ

※ 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、だしと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。

