



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 木	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん ほうれんそう	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん・醤油・砂糖 ほうれんそう・味噌	きなこ粥	米・きなこ
2 金	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー わかめ	うどん	うどん・こまつな	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー・醤油・砂糖 わかめ・味噌	うどん	うどん・こまつな
3 土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・じゃがいも にんじん	わかめ粥	米・わかめ ・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・じゃがいも・醤油・砂糖 にんじん・味噌	わかめ粥	米・わかめ ・かつお節
5 月	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぼちゃ みずな	にんじん粥	米・にんじん ・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぼちゃ・醤油・砂糖 みずな・味噌	にんじん粥	米・にんじん ・青のり
6 火	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・キャベツ たまねぎ	さといも煮	さといも	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・キャベツ・醤油・砂糖 たまねぎ・味噌	さといも煮	さといも
7 水	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さつまいも にんじん	果物	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さつまいも・醤油・砂糖 にんじん・味噌	果物	みかん
8 木	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ほうれんそう たまねぎ	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ほうれんそう・醤油・砂糖 たまねぎ・味噌	和風粥	米・かつお節
9 金	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・じゃがいも ピーマン	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・じゃがいも・醤油・砂糖 ピーマン・味噌	きなこ粥	米・きなこ
10 土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・チンゲンサイ たまねぎ	うどん	うどん・わかめ	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・チンゲンサイ・醤油・砂糖 たまねぎ・味噌	うどん	うどん・わかめ
12 月	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・こまつな にんじん	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・こまつな・醤油・砂糖 にんじん・味噌	磯粥	米・青のり
13 火	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・キャベツ たまねぎ	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・キャベツ・醤油・砂糖 たまねぎ・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ
14 水	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・にんじん こまつな	果物	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・にんじん・醤油・砂糖 こまつな・味噌	果物	みかん
15 木	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・たまねぎ ほうれんそう	にんじん粥	米・にんじん ・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・たまねぎ・醤油・砂糖 ほうれんそう・味噌	にんじん粥	米・にんじん ・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	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
16	金	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー にんじん	さつまいも煮	さつまいも	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー・醤油・砂糖 にんじん・味噌	さつまいも煮	さつまいも
17	土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも たまねぎ	わかめ粥	米・わかめ	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも・醤油・砂糖 たまねぎ・味噌	わかめ粥	米・わかめ
19	月	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん ほうれんそう	キャベツ粥	米・キャベツ ・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん・醤油・砂糖 ほうれんそう・味噌	キャベツ粥	米・キャベツ ・かつお節
20	火	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・じゃがいも キャベツ	にんじん粥	米・にんじん ・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・じゃがいも・醤油・砂糖 キャベツ・味噌	にんじん粥	米・にんじん ・青のり
21	水	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・たまねぎ にんじん	じゃがいも煮	じゃがいも	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・たまねぎ・醤油・砂糖 にんじん・味噌	じゃがいも煮	じゃがいも
22	木	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー だいこん	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー・醤油・砂糖 だいこん・味噌	磯粥	米・青のり
23	金	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・キャベツ たまねぎ	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・キャベツ・醤油・砂糖 たまねぎ・味噌	きなこ粥	米・きなこ
24	土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・だいこん にんじん	うどん	うどん・わかめ	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・だいこん・醤油・砂糖 にんじん・味噌	うどん	うどん・わかめ
26	月	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・チンゲンサイ キャベツ	さといも煮	さといも	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・チンゲンサイ・醤油・砂糖 キャベツ・味噌	さといも煮	さといも
27	火	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん ブロッコリー	果物	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん・醤油・砂糖 ブロッコリー・味噌	果物	みかん
28	水	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・たまねぎ きゅうり	うどん	うどん・こまつな	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・たまねぎ・醤油・砂糖 きゅうり・味噌	うどん	うどん・こまつな
29	木	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぼちゃ にんじん	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぼちゃ・醤油・砂糖 にんじん・味噌	和風粥	米・かつお節
30	金	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ほうれんそう たまねぎ	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ほうれんそう・醤油・砂糖 たまねぎ・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ
31	土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・にんじん チンゲンサイ	わかめ粥	米・わかめ ・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・にんじん・醤油・砂糖 チンゲンサイ・味噌	わかめ粥	米・わかめ ・かつお節

※ 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。

