



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 金	お粥 煮物 スープ	米 とうふ・にんじん キャベツ	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 とうふ・にんじん・醤油・砂糖 キャベツ・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ 醤油・砂糖
2 土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・大根 小松菜	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・大根・醤油・砂糖 小松菜・味噌	きなこ粥	米・きなこ
4 月	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー ほうれんそう	にんじん煮	にんじん	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー・醤油・砂糖 ほうれんそう・味噌	にんじん煮	にんじん 醤油・砂糖
5 火	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・じゃが芋 キャベツ	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・じゃが芋・醤油・砂糖 キャベツ・味噌	和風粥	米・かつお節
6 水	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・にんじん チンゲン菜	うどん	うどん・ほうれん草	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・にんじん・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	うどん	うどん・ほうれん草 醤油・砂糖
7 木	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・玉ねぎ わかめ	梨のコンポート	梨	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・玉ねぎ・醤油・砂糖 わかめ・味噌	梨のコンポート	梨・砂糖
8 金	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぼちゃ 小松菜	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・醤油・砂糖 小松菜・味噌	にんじん粥	米・にんじん 青のり
9 土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも キャベツ	じゃがいも煮	じゃがいも	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも・醤油・砂糖 キャベツ・味噌	じゃがいも煮	じゃがいも
11 月	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー 玉ねぎ	うどん	うどん・小松菜	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー・醤油・砂糖 玉ねぎ・味噌	うどん	うどん・小松菜 醤油・砂糖
12 火	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・大根 ほうれん草	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・大根・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	磯粥	米・青のり
13 水	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・白菜 小松菜	にんじん煮	にんじん	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・白菜・醤油・砂糖 小松菜・味噌	にんじん煮	にんじん 醤油・砂糖
14 木	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぶ かぶの葉	さといも煮	さといも	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぶ・醤油・砂糖 かぶの葉・味噌	さといも煮	さといも 醤油・砂糖
15 金	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・じゃが芋 チンゲン菜	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・じゃが芋・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	きなこ粥	米・きなこ

※ 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
16 土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも わかめ	こまつな粥	米・小松菜 かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも・醤油・砂糖 わかめ・味噌	こまつな粥	米・小松菜 かつお節
18 月	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん チンゲン菜	玉ねぎ煮	たまねぎ	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	玉ねぎ煮	たまねぎ 醤油・砂糖
19 火	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぼちゃ 小松菜	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 小松菜・味噌	にんじん粥	米・にんじん 青のり
20 水	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー わかめ	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー・醤油・砂糖 わかめ・味噌	きなこ粥	米・きなこ
21 木	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・きゅうり 玉ねぎ	じゃがいも煮	じゃがいも	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・きゅうり・醤油・砂糖 玉ねぎ・味噌	じゃがいも煮	じゃがいも 醤油・砂糖
22 金	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん キャベツ	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん・醤油・砂糖 キャベツ・味噌	みかん	みかん
23 土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さつまいも 玉ねぎ	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さつまいも・醤油・砂糖 玉ねぎ・味噌	きなこ粥	米・きなこ
25 月	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・大根 小松菜	さといも煮	さといも	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・大根・醤油・砂糖 小松菜・味噌	さといも煮	さといも 醤油・砂糖
26 火	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー キャベツ	じゃがいも煮	じゃがいも	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー・醤油・砂糖 キャベツ・味噌	じゃがいも煮	じゃがいも 醤油・砂糖
27 水	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん はくさい	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん・醤油・砂糖 はくさい・味噌	和風粥	米・かつお節
28 木	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも ほうれん草	りんごのコンポート	りんご	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	りんごのコンポート	りんご・砂糖
29 金	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぼちゃ 小松菜	さつまいも煮	さつまいも	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぼちゃ・醤油・砂糖 小松菜・味噌	さつまいも煮	さつまいも 醤油・砂糖
30 土	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・大根 にんじん	うどん	うどん・小松菜	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・大根・醤油・砂糖 にんじん・味噌	うどん	うどん・小松菜 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。

