



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 土	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・たまねぎ ほうれん草	キャベツ粥	米・キャベツ かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・たまねぎ・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	キャベツ粥	米・キャベツ かつお節
3 月	お粥 煮物 スープ	米 かれい・だいこん わかめ	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 かれい・だいこん・醤油・砂糖 わかめ・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ 醤油・砂糖
4 火	お粥 煮物 スープ	米 とうふ・にんじん なめこ	さつまいも煮	さつまいも	お粥 煮物 スープ	米 とうふ・にんじん・醤油・砂糖 なめこ・味噌	さつまいも煮	さつまいも 醤油・砂糖
5 水	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー たまねぎ	うどん	うどん・こまつな	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー・醤油・砂糖 たまねぎ・味噌	うどん	うどん・こまつな
6 木	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ ほうれん草	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	みかん	みかん
7 金	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぶ かぶの葉	パン粥	食パン・粉ミルク	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぶ・醤油・砂糖 かぶの葉・味噌	パン粥	食パン・粉ミルク
8 土	運動会							
10 月	祝日<スポーツの日>							
11 火	お粥 煮物 スープ	米 かれい・さといも チンゲン菜	しらす粥	米・しらす	お粥 煮物 スープ	米 かれい・さといも・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	しらす粥	米・しらす
12 水	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・きゅうり こまつな	パン粥	食パン・粉ミルク	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	パン粥	食パン・粉ミルク
13 木	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー にんじん	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー・醤油・砂糖 にんじん・味噌	和風粥	米・かつお節
14 金	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・たまねぎ わかめ	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・たまねぎ・醤油・砂糖 わかめ・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ 醤油・砂糖
15 土	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・さといも なめこ	うどん	うどん・ほうれん草	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・さといも・醤油・砂糖 なめこ・味噌	うどん	うどん・ほうれん草

※ 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	月	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・きな粉	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・きな粉
18	火	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・きゅうり キャベツ	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・きゅうり・醤油・砂糖 キャベツ・味噌	みかん	みかん
19	水	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぼちゃ わかめ	じゃがいも煮	じゃがいも	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぼちゃ・醤油・砂糖 わかめ・味噌	じゃがいも煮	じゃがいも 醤油・砂糖
20	木	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん ほうれん草	しらす粥	米・しらす	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	しらす粥	米・しらす
21	金	お粥 煮物 スープ	米 とうふ・さといも なめこ	キャベツ粥	米・キャベツ かつお節	お粥 煮物 スープ	米 とうふ・さといも・醤油・砂糖 なめこ・味噌	キャベツ粥	米・キャベツ かつお節
22	土	お粥 煮物 スープ	米 かれい・たまねぎ こまつな	さつまいも煮	さつまいも	お粥 煮物 スープ	米 かれい・たまねぎ・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	月	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー ほうれん草	だいこん煮	だいこん	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	だいこん煮	だいこん 醤油・砂糖
25	火	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・きゅうり はくさい	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・きゅうり・醤油・砂糖 はくさい・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ 醤油・砂糖
26	水	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん キャベツ	りんごのコンポート	りんご	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん・醤油・砂糖 キャベツ・味噌	りんごのコンポート	りんご 砂糖
27	木	お粥 煮物 スープ	米 かれい・だいこん わかめ	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 かれい・だいこん・醤油・砂糖 わかめ・味噌	みかん	みかん
28	金	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・じゃがいも チンゲン菜	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・じゃがいも・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	磯粥	米・青のり
29	土	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・たまねぎ ほうれん草	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・たまねぎ・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	和風粥	米・かつお節
31	月	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さといも にんじん	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さといも・醤油・砂糖 にんじん・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。

