



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
2	月	お粥 煮物 スープ	米 かれい・さといも 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・さといも・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
3	火	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぶ かぶの葉	パン粥	食パン・粉ミルク	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぶ・醤油・砂糖 かぶの葉・味噌	パン粥	食パン・粉ミルク
4	水	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ 玉ねぎ	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ・醤油・砂糖 玉ねぎ・味噌	磯粥	米・青のり
5	木	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さつまいも わかめ	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さつまいも・醤油・砂糖 わかめ・味噌	きなこ粥	米・きなこ
6	金	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・じゃがいも ほうれん草	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・じゃがいも・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	みかん	みかん
7	土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・にんじん チンゲン菜	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・にんじん・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	和風粥	米・かつお節
9	月	祝日<スポーツの日>							
10	火	お粥 煮物 スープ	米 かれい・かぼちゃ こまつな	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 かれい・かぼちゃ・醤油・砂糖 こまつな・味噌	きなこ粥	米・きなこ
11	水	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー 玉ねぎ	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・醤油・砂糖 玉ねぎ・味噌	さといも煮	さといも 醤油・砂糖
12	木	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・きゃべつ ほうれん草	パン粥	食パン・粉ミルク	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・きゃべつ・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	パン粥	食パン・粉ミルク
13	金	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・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 ささみ・さといも・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	しらす粥	米・しらす
14	土	運動会							
16	月	お粥 煮物 スープ	米 かれい・かぼちゃ わかめ	うどん	うどん・チンゲン菜	お粥 煮物 スープ	米 かれい・かぼちゃ・醤油・砂糖 わかめ・味噌	うどん	うどん・チンゲン菜 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。





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	火	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・玉ねぎ こまつな	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・玉ねぎ・醤油・砂糖 こまつな・味噌	みかん	みかん
18	水	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー 水菜	じゃがいも煮	じゃがいも	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー・醤油・砂糖 水菜・味噌	じゃがいも煮	じゃがいも 醤油・砂糖
19	木	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・きゅうり チンゲン菜	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・きゅうり・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	和風粥	米・かつお節
20	金	お粥 煮物 スープ	米 かれい・きゃべつ こまつな	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 かれい・きゃべつ・醤油・砂糖 こまつな・味噌	磯粥	米・青のり
21	土	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・さといも ほうれん草	うどん	うどん・チンゲン菜	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・さといも・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	うどん	うどん・チンゲン菜 醤油・砂糖
23	月	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー チンゲン菜	しらす粥	米・しらす	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	しらす粥	米・しらす
24	火	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぼちゃ えのき	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぼちゃ・醤油・砂糖 えのき・味噌	きなこ粥	米・きなこ
25	水	お粥 煮物 スープ	米 かれい・さといも 水菜	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 かれい・さといも・醤油・砂糖 水菜・味噌	和風粥	米・かつお節
26	木	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・じゃがいも ほうれん草	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・じゃがいも・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ 醤油・砂糖
27	金	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・ブロッコリー なめこ	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・ブロッコリー・醤油・砂糖 なめこ・味噌	みかん	みかん
28	土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・白菜 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 ひき肉・白菜・醤油・砂糖 こまつな・味噌	にんじん粥	米・にんじん 青のり
30	月	お粥 煮物 スープ	米 かれい・さといも わかめ	うどん	うどん・チンゲン菜	お粥 煮物 スープ	米 かれい・さといも・醤油・砂糖 わかめ・味噌	うどん	うどん・チンゲン菜 醤油・砂糖
31	火	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぼちゃ こまつな	しらす粥	米・しらす	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぼちゃ・醤油・砂糖 こまつな・味噌	しらす粥	米・しらす

※中期は主に、みじん切りから粗みじんの状態で、食べやすくと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。



