



# 10月離乳食予定献立表



10月	昼 食						おやつ 午後3:00 8・9ヶ月頃から
	離乳後期(9~11ヶ月)		離乳中期(7~8ヶ月)		離乳前期(5~6ヶ月)		
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせるかたさ		なめらかにすりつぶした状態		
	献立		献立		献立		
1 水	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク
	大根のみそ汁	大根/わかめ	大根のみそ汁	大根/わかめ	だし汁		
	レバーの煮物	レバー/玉ねぎ/人参	煮物	ほうれん草/玉ねぎ/人参/豆腐	野菜ペースト	大根/人参/玉ねぎ/ほうれん草/豆腐	
	白和え	ほうれん草/人参/豆腐			豆腐ペースト	豆腐	
2 木	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	パン粥~トースト 育児用ミルク
	冬瓜のみそ汁	冬瓜/人参	冬瓜のみそ汁	冬瓜/人参	だし汁		
	煮魚	魚	煮魚	魚	野菜ペースト	冬瓜/人参/きゅうり	
	煮浸し	きゅうり	煮浸し	きゅうり	白身魚ペースト	魚	
3 金	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物 (オレンジ) 育児用ミルク
	ほうれん草のみそ汁	ほうれん草/玉ねぎ	ほうれん草のみそ汁	ほうれん草/玉ねぎ	だし汁		
	野菜と肉の柔らか煮	肉/キャベツ/パプリカ	野菜と肉の柔らか煮	肉/キャベツ/パプリカ	野菜ペースト	ほうれん草/玉ねぎ/キャベツ/きゅうり	
	煮浸し	きゅうり	煮浸し	きゅうり			
4 土	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	パン粥~トースト (きなこ) 育児用ミルク
	キャベツのみそ汁	キャベツ/玉ねぎ	キャベツのみそ汁	キャベツ/玉ねぎ	だし汁		
	そぼろ煮	肉/小松菜/人参	そぼろ煮	肉/小松菜/人参	野菜ペースト	キャベツ/玉ねぎ/小松菜/人参/きゅうり	
	煮浸し	モウイ/きゅうり/パプリカ	煮浸し	モウイ/きゅうり/パプリカ			
6 月	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	焼き芋(茹で) 育児用ミルク
	大根のみそ汁	大根/人参	大根のみそ汁	大根/人参	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/人参/玉ねぎ	肉と野菜の柔らか煮	肉/人参/玉ねぎ	野菜ペースト	大根/人参/玉ねぎ	
7 火	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物(バナナ) 育児用ミルク
	玉ねぎのみそ汁	玉ねぎ	玉ねぎのみそ汁	玉ねぎ	だし汁		
	肉じゃが風	肉/じゃが芋/人参/玉ねぎ	肉じゃが風	肉/じゃが芋/人参/玉ねぎ	野菜ペースト	玉ねぎ/じゃが芋/人参/きゅうり	
	煮浸し	きゅうり	煮浸し	きゅうり			
8 水	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	さつまいもとりんごの コンポート 育児用ミルク
	冬瓜のみそ汁	冬瓜	冬瓜のみそ汁	冬瓜	だし汁		
	焼き魚のあんかけ	魚	焼き魚のあんかけ	魚	野菜ペースト	冬瓜/きゅうり	
	煮浸し	きゅうり	煮浸し	きゅうり	白身魚ペースト	魚	
9 木	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	小松菜のみそ汁	小松菜	小松菜のみそ汁	小松菜	だし汁		
	豆腐ハンバーグ風	豆腐/玉ねぎ/人参/肉	豆腐ハンバーグ風	豆腐/玉ねぎ/人参/肉	野菜ペースト	小松菜/玉ねぎ/人参/ブロッコリー	
	煮浸し	ブロッコリー	煮浸し	ブロッコリー	豆腐ペースト	豆腐	
10 金	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク
	コーンスープ	コーン缶	コーンスープ	コーン缶	だし汁		
	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参/レタス	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参/レタス	野菜ペースト	人参/玉ねぎ/レタス/トマト	
	煮トマト	ブロッコリー/トマト	煮トマト	ブロッコリー/トマト			
11 土	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	人参のみそ汁	人参	人参のみそ汁	人参	だし汁		
	野菜のそぼろ炒め煮	肉/玉ねぎ/人参/ピーマン	野菜のそぼろ炒め煮	肉/玉ねぎ/人参/ピーマン	野菜ペースト	じゃが芋/人参/玉ねぎ/きゅうり	
	蒸し野菜	じゃが芋/きゅうり/コーン	蒸し野菜	じゃが芋/きゅうり/コーン			
14 火	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	ホットケーキ 育児用ミルク
	じゃがいものみそ汁	じゃが芋/白菜	じゃがいものみそ汁	じゃが芋/白菜	だし汁		
	納豆	納豆	納豆	納豆	野菜ペースト	じゃが芋/白菜/人参	
	魚のあんかけ	魚/ひじき/人参	魚のあんかけ	魚/ひじき/人参	白身魚ペースト	魚	
15 水	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	大根のスープ	大根/島人参	大根のスープ	大根/島人参	だし汁		
	豆腐と野菜の煮物	豆腐/キャベツ/人参/もやし	豆腐と野菜の煮物	豆腐/キャベツ/人参/もやし	野菜ペースト	大根/人参/キャベツ	
	煮浸し	パパイヤ	煮浸し	パパイヤ	豆腐ペースト	豆腐	
16 木	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	焼き紅芋(茹で) 育児用ミルク
	じゃがいものみそ汁	じゃが芋/人参	じゃがいものみそ汁	じゃが芋/人参	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参/キャベツ/もやし	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参/キャベツ/もやし	野菜ペースト	じゃが芋/人参/玉ねぎ/キャベツ	
	煮浸し	きゅうり	煮浸し	きゅうり			

10月	昼 食						おやつ 午後3:00 8・9ヶ月頃から
	離乳後期(9~11ヶ月)		離乳中期(7~8ヶ月)		離乳前期(5~6ヶ月)		
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせるかたさ		なめらかにすりつぶした状態		
	献立		献立		献立		
17 金	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	ホットケーキ 育児用ミルク
	野菜スープ	キャベツ/玉ねぎ/人参/トマト	野菜スープ	キャベツ/玉ねぎ/人参/トマト	だし汁		
	肉の柔らかか煮	肉	肉の柔らかか煮	肉	野菜ペースト	キャベツ/玉ねぎ/人参/トマト	
18 土	果物	スイカ	果物	スイカ			味噌風味おじや 育児用ミルク
	スパゲティの柔らかか煮	スパゲティ/肉/玉ねぎ/ピーマン/人参	全粥	米	10倍粥	米	
	野菜スープ	キャベツ/玉ねぎ	野菜スープ	キャベツ/玉ねぎ	だし汁		
20 月	果物	煮りんご	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参/ピーマン	野菜ペースト	キャベツ/人参/玉ねぎ	野菜がゆ 育児用ミルク
	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	
	なすのみそ汁	なす/玉ねぎ	なすのみそ汁	なす/玉ねぎ	だし汁		
21 火	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参	野菜ペースト	玉ねぎ/人参/じゃが芋/きゅうり	焼き芋(茹で) 育児用ミルク
	ポテトサラダ風	じゃが芋/きゅうり/パプリカ	ポテトサラダ風	じゃが芋/きゅうり/パプリカ			
	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	
22 水	キャベツのみそ汁	キャベツ/玉ねぎ	キャベツのみそ汁	キャベツ/玉ねぎ	だし汁		野菜がゆ 育児用ミルク
	肉と野菜の柔らかか煮	肉/もやし/人参/小松菜	肉と野菜の柔らかか煮	肉/もやし/人参/小松菜	野菜ペースト	玉ねぎ/人参/キャベツ/小松菜	
23 木	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物(バナナ) 育児用ミルク
	豆腐のすまし汁	豆腐/小松菜/人参	豆腐のすまし汁	豆腐/小松菜/人参	だし汁		
	肉と野菜の柔らかか煮	肉/白菜/人参	肉と野菜の柔らかか煮	肉/白菜/人参	野菜ペースト	小松菜/人参/白菜	
24 金					豆腐ペースト	豆腐	煮りんご 育児用ミルク
	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	
	ほうれん草のみそ汁	ほうれん草/人参/豆腐	ほうれん草のみそ汁	ほうれん草/人参/豆腐	だし汁		
25 土	魚の野菜あんかけ	魚/玉ねぎ/人参/ピーマン	魚の野菜あんかけ	魚/玉ねぎ/人参/ピーマン	野菜ペースト	ほうれん草/人参/玉ねぎ	野菜がゆ 育児用ミルク
					白身魚ペースト	魚	
	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	
27 月	麩のみそ汁	麩/キャベツ/わかめ	麩のみそ汁	麩/キャベツ/わかめ	だし汁		煮りんご 育児用ミルク
	肉じゃが風	肉/じゃが芋/人参/玉ねぎ	肉じゃが風	肉/じゃが芋/人参/玉ねぎ	野菜ペースト	キャベツ/じゃが芋/人参/玉ねぎ	
	果物	オレンジ	果物	オレンジ			
28 火	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物(オレンジ) 育児用ミルク
	豆腐のみそ汁	豆腐/わかめ	豆腐のみそ汁	豆腐/わかめ	だし汁		
	肉と野菜の柔らかか煮	肉/玉ねぎ/人参/ひじき	肉と野菜の柔らかか煮	肉/玉ねぎ/人参/ひじき	野菜ペースト	人参/玉ねぎ/ほうれん草	
29 水	白和え	ほうれん草/人参/豆腐	白和え	ほうれん草/人参/豆腐	豆腐ペースト	豆腐	蒸しパン 育児用ミルク
	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	
	豆腐の味噌汁	豆腐	豆腐の味噌汁	豆腐	だし汁		
30 木	肉の柔らかか煮	肉/人参/玉ねぎ	肉の柔らかか煮	肉/人参/玉ねぎ	野菜ペースト	人参/玉ねぎ/きゅうり	煮りんご 育児用ミルク
	煮浸し	きゅうり	煮浸し	きゅうり	豆腐ペースト	豆腐	
	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	
31 金	ゆし豆腐	ゆし豆腐	ゆし豆腐	ゆし豆腐	だし汁		蒸しパン 育児用ミルク
	魚のおろし煮	魚/大根	魚のおろし煮	魚/大根	野菜ペースト	大根/葉野菜	
	おおか煮	オクラ	おおか煮	オクラ	豆腐ペースト	豆腐	
31 金	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク
	白菜のみそ汁	白菜	白菜のみそ汁	白菜	だし汁		
	肉と野菜の柔らかか煮	肉/キャベツ/人参	肉と野菜の柔らかか煮	肉/キャベツ/人参	野菜ペースト	白菜/キャベツ/人参	
31 金	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物(梨) 育児用ミルク
	人参のみそ汁	人参	人参のみそ汁	人参	だし汁		
	ハンバーグ	肉/玉ねぎ/ピーマン/人参	ハンバーグ	肉/玉ねぎ/ピーマン/人参	野菜ペースト	人参/玉ねぎ/かぼちゃ	
31 金	茹で野菜	かぼちゃ	茹で野菜	かぼちゃ			味噌風味おじや 育児用ミルク
	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	
	かぼちゃスープ	かぼちゃ/玉ねぎ	かぼちゃスープ	かぼちゃ/玉ねぎ	だし汁		
31 金	野菜と肉の柔らかか煮	人参/じゃがいも/白菜	野菜と肉の柔らかか煮	人参/じゃがいも/白菜	野菜ペースト	かぼちゃ/玉ねぎ/人参/じゃが芋/白菜	味噌風味おじや 育児用ミルク
	煮浸し	レタス/きゅうり	煮浸し	レタス/きゅうり			

\* 離乳初期の野菜ペーストは、素材の味を知る・食べることを慣らすため食材ごとのペーストを準備します

\* お子さんの月齢や発達を考慮し、離乳食の内容や量を個々に合わせて無理なくすすめていきます

\* 食事や栄養に関して気になること等ありましたら、担任保育士や市の栄養士にご相談ください