



10月離乳食予定献立表



		屋 食						おやつ	
10月	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		午後3：00 8・9ヶ月頃から		
	献立		献立		献立				
1 木	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米			
	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	パン粥～トースト 育児用ミルク		
	白和え	ほうれん草/人参/豆腐			豆腐ペースト	豆腐			
2 金	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米			
	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/トマト	煮りんご 育児用ミルク		
	煮浸し	きゅうり/トマト	煮浸し	きゅうり/トマト	白身魚ペースト	魚			
3 土	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米			
	人参のみそ汁	人参/玉ねぎ	人参のみそ汁	人参/玉ねぎ	だし汁				
	トマト煮	肉/玉ねぎ/ピーマン/トマト	トマト煮	肉/玉ねぎ/ピーマン/トマト	野菜ペースト	人参/玉ねぎ/トマト	パン粥～トースト 育児用ミルク		
	果物	オレンジ	果物	オレンジ					
5 月	パン（米）粥～パン	パン（米）	パン（米）粥～パン	パン（米）	10倍粥	米			
	ポテトスープ	じゃが芋/玉ねぎ	ポテトスープ	じゃが芋/玉ねぎ	だし汁				
	肉と野菜の柔らか煮	肉/人参/玉ねぎ/かぼちゃ/白菜	肉と野菜の柔らか煮	肉/人参/玉ねぎ/かぼちゃ/白菜	野菜ペースト	じゃが芋/玉ねぎ/かぼちゃ/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					
6 火	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米			
	大根のみそ汁	大根/人参	大根のみそ汁	大根/人参	だし汁				
	魚と野菜の柔らか煮	魚/人参/キャベツ	魚と野菜の柔らか煮	魚/人参/キャベツ	野菜ペースト	大根/人参/キャベツ	焼き芋（茹で） 育児用ミルク		
					白身魚ペースト	魚			
7 水	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米			
	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	果物（バナナ） 育児用ミルク		
	煮浸し	きゅうり	煮浸し	きゅうり					
8 木	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米			
	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				
	煮物	肉/小松菜/玉ねぎ	煮物	肉/小松菜/玉ねぎ	野菜ペースト	小松菜/玉ねぎ/きゅうり	野菜がゆ 育児用ミルク		
	果物	オレンジ	果物	オレンジ	豆腐ペースト	豆腐			
9 金	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米			
	小松菜のみそ汁	小松菜	小松菜のみそ汁	小松菜	だし汁				
	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/豆腐/人参/ブロッコリー	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/豆腐/人参/ブロッコリー	野菜ペースト	小松菜/玉ねぎ/人参/ブロッコリー	果物（バナナ） 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			
10 土	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米			
	キャベツスープ	キャベツ	キャベツスープ	キャベツ	だし汁				
	そばろ煮	肉/小松菜/人参/玉ねぎ	そばろ煮	肉/小松菜/人参/玉ねぎ	野菜ペースト	キャベツ/小松菜/人参/玉ねぎ	味噌風味おじや 育児用ミルク		
	果物	バナナ	果物	バナナ					
13 火	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米			
	トマトスープ	トマト/玉ねぎ	トマトスープ	トマト/玉ねぎ	だし汁				
	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参/じゃが芋	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参/じゃが芋	野菜ペースト	トマト/玉ねぎ/人参/大根	味噌風味おじや 育児用ミルク		
	煮浸し	きゅうり/大根	煮浸し	きゅうり/大根					
14 水	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米			
	野菜スープ	じゃが芋/人参	野菜スープ	じゃが芋/人参	だし汁				
	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/もやし/人参/キャベツ	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/もやし/人参/キャベツ	野菜ペースト	じゃが芋/キャベツ/人参/玉ねぎ	さつまいもとりんごの 柔らか煮 育児用ミルク		
	果物	オレンジ	果物	オレンジ					
15 木	全粥～軟飯（納豆）	米（納豆）	全粥（納豆）	米（納豆）	10倍粥	米			
	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				
	魚の野菜あんかけ	魚/玉ねぎ/人参/ピーマン/ひじき	魚の野菜あんかけ	魚/玉ねぎ/人参/ピーマン/ひじき	野菜ペースト	じゃが芋/白菜/玉ねぎ/人参	野菜がゆ 育児用ミルク		
	煮浸し	きゅうり	煮浸し	きゅうり	白身魚ペースト	魚			
16 金	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米			
	野菜スープ	トマト/玉ねぎ	野菜スープ	トマト/玉ねぎ	だし汁				
	肉と野菜の柔らか煮	肉/キャベツ/人参/もやし	肉と野菜の柔らか煮	肉/キャベツ/人参/もやし	野菜ペースト	トマト/玉ねぎ/人参/キャベツ	ホットケーキ 育児用ミルク		
	果物	スイカ	果物	スイカ					

		屋 食						おやつ	
10月	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		午後3：00 8・9ヶ月頃から		
	献立		献立		献立				
17 土	スパゲティーの柔らか煮	スパゲティ/肉/玉ねぎ/ ピーマン/人参	全粥	米	10倍粥	米	しらすがゆ 育児用ミルク		
	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				
	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/玉ねぎ/人参			
			果物	煮りんご					
19 月	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	ホットケーキ 育児用ミルク		
	大根のスープ	大根/人参	大根のスープ	大根/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/きゅうり			
	煮浸し	パパイア/きゅうり	煮浸し	パパイア/きゅうり	豆腐ペースト	豆腐			
20 火	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	焼き芋（茹で） 育児用ミルク		
	じゃが芋のみそ汁	じゃが芋/人参	じゃが芋のみそ汁	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/ パプリカ（赤）	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参/キャベツ/ パプリカ（赤）	野菜ペースト	キャベツ/人参/玉ねぎ/ じゃが芋			
	果物	オレンジ	果物	オレンジ					
21 水	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 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				
	肉と野菜の柔らか煮	肉/もやし/人参/小松菜	肉と野菜の柔らか煮	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			
22 木	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク		
	大根のみそ汁	大根/豆腐/わかめ	大根のみそ汁	大根/豆腐/わかめ	だし汁				
	肉と野菜の柔らか煮	肉/白菜/人参	肉と野菜の柔らか煮	肉/白菜/人参	野菜ペースト	大根/白菜/人参			
					豆腐ペースト	豆腐			
23 金	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物（バナナ） 育児用ミルク		
	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				
	魚と野菜の柔らか煮	魚/玉ねぎ/人参	魚と野菜の柔らか煮	魚/玉ねぎ/人参	野菜ペースト	ほうれん草/人参/玉ねぎ			
					白身魚ペースト	魚			
24 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		
	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				
	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参/ひじき	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参/ひじき	野菜ペースト	玉ねぎ/人参/かぼちゃ			
	茹で（蒸し）野菜	かぼちゃ	茹で（蒸し）野菜	かぼちゃ	豆腐ペースト	豆腐			
26 月	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物（バナナ） 育児用ミルク		
	じゃが芋のみそ汁	じゃが芋/玉ねぎ	じゃが芋のみそ汁	じゃが芋/玉ねぎ	だし汁				
	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参/トマト	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参/トマト	野菜ペースト	じゃが芋/玉ねぎ/人参/ト マト			
	煮浸し	きゅうり/人参	煮浸し	きゅうり/人参					
27 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		
	冬瓜のみそ汁	冬瓜/わかめ	冬瓜のみそ汁	冬瓜/わかめ	だし汁				
	肉と野菜の柔らか煮	肉/人参/ほうれん草	肉と野菜の柔らか煮	肉/人参/ほうれん草	野菜ペースト	冬瓜/人参/ほうれん草/ きゅうり			
	煮浸し	きゅうり	煮浸し	きゅうり					
28 水	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク		
	ゆし豆腐	ゆし豆腐	ゆし豆腐	ゆし豆腐	だし汁				
	魚のおろし煮	魚/大根/人参	魚のおろし煮	魚/大根/人参	野菜ペースト	大根/人参/オクラ			
	おかか煮	オクラ	おかか煮	オクラ	白身魚ペースト	魚			
29 木	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	さつま芋蒸し/パン 育児用ミルク		
	白菜のみそ汁	白菜/おつゆ麩	白菜のみそ汁	白菜/おつゆ麩	だし汁				
	肉と野菜の柔らか煮	肉/キャベツ/人参	肉と野菜の柔らか煮	肉/キャベツ/人参	野菜ペースト	白菜/キャベツ/人参			
30 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				
	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/いんげん/人参	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/いんげん/人参	野菜ペースト	人参/玉ねぎ/かぼちゃ			
	茹で（蒸し）野菜	かぼちゃ	茹で（蒸し）野菜	かぼちゃ					
31 土	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	人参/玉ねぎ	野菜スープ	人参/玉ねぎ	だし汁				
	そぼろ煮	肉/パプリカ/ピーマン/ブ ロccoli/玉ねぎ/コー	そぼろ煮	肉/パプリカ/ピーマン/ブ ロccoli/玉ねぎ/コー	野菜ペースト	人参/玉ねぎ/ブロッコ リー			
	ヨーグルト	プレーンヨーグルト	ヨーグルト	プレーンヨーグルト					

* 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

令和8年10月
浦添市こども未来課