



10月の離乳食献立表（後期～完了期）



2020/10/1

池田市立保育所・認定こども園

実施日	間食 (午前)	献立名		間食(午後)	献立名	
		後期(9~11ヶ月)				完了期(12~18ヶ月)
		昼食	食品名			
1 木	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 白身魚と野菜の煮物 みそ汁	米。白身魚 キャベツ 砂糖 醤油 だし汁 代替)豚肉。 じゃがいも 人参 玉ねぎ みそ だし汁。 /食パン 卵 砂糖 育児用ミルク。	調乳 ☆やわらか フレンチトースト	軟飯→ごはん 白身魚と野菜の煮物 みそ汁	
2 金	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 おでん みそ汁	米。鶏肉 じゃが芋 人参 大根 三度豆 砂糖 醤油 だし汁 代替)豚肉。豆腐 わかめ 人参 玉ねぎ みそ 出し汁。/ホットケーキミックス 育児用ミルク。	調乳 ☆やわらか 蒸しパン	軟飯→ごはん おでん みそ汁	
3 土	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 マーボー豆腐 わかめスープ	米。豚挽き肉 木綿豆腐 玉ねぎ 人参 砂糖 醤油 だし汁。 大根 チンゲンサイ 人参 玉ねぎ わかめ 醤油 だし汁。	調乳 ゼリー せんべい	軟飯→ごはん マーボー豆腐 わかめスープ	
5 月	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 卵の花 そうめんのすまし汁	米。おから 豚挽き肉 人参 砂糖 醤油 だし汁。 そうめん 人参 しめじ 小松菜 醤油 だし汁。	調乳 ミニゼリー せんべい	軟飯→ごはん 卵の花 そうめんのすまし汁	
6 火	調乳 ビスケット	パンがゆ→トースト かぼちゃのポタージュ 煮びたし	食パン 野菜スープ。鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 育児用ミルク 代替)豚肉。 ほうれん草 はくさい 大豆 醤油 だし汁。 / 型抜きチーズ。	調乳 型抜きチーズ せんべい	トースト かぼちゃのポタージュ 煮びたし	
7 水	調乳 ポーロ	かゆ→軟飯 豚肉と野菜煮 みそ汁 デ)キウイ	米。豚肉 冷)さといも 三度豆 人参 砂糖 醤油 だし汁。 木綿豆腐 小松菜 玉ねぎ 人参 みそ だし汁。 キウイ。	調乳 ミニゼリー せんべい	軟飯→ごはん 豚肉と野菜煮 みそ汁 デ)キウイ	
8 木	調乳 ウエハース	パンがゆ→ロールパン 白身魚と野菜のミルク煮 煮びたし	ロールパン 野菜スープ。白身魚 じゃがいも 人参 玉ねぎ 育児用ミルク 代替)豚肉。キャベツ きゅうり 醤油 だし汁。/さつまいも りんご パター 砂糖。	調乳 ☆さつまいも りんごのきんとん	ロールパン 白身魚と野菜のミルク煮 煮びたし	
9 金	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 豆腐と野菜の煮物 かきたま汁	米。牛肉 豆腐 白菜 人参 玉ねぎ 醤油 砂糖 だし汁。代替)じゃが芋 代替)豚肉。 卵 豆腐 人参 玉ねぎ わかめ 醤油 出し汁 代替)豚肉。 / ホットケーキミックス 育児用ミルク。	調乳 ☆やわらか ホットケーキ	軟飯→ごはん 豆腐と野菜の煮物 かきたま汁	
10 土	調乳 せんべい	ミルク煮込み スパゲッティ りんご	スパゲッティ 豚肉 玉葱 キャベツ 人参 ピーマン しめじ 育児用ミルク【濃口醤油 三温糖 油(完了)】。 りんご。	調乳 ゼリー せんべい	しょうゆ味スパゲッティ りんご	
12 月	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 じゃがいもそぼろ煮 煮びたし ヨーグルト	米。牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 グリンピース 砂糖 醤油 だし汁。代替)豚肉。キャベツ きゅうり 砂糖 醤油 だし汁。 ヨーグルト。/バナナ。	調乳 バナナ せんべい	軟飯→ごはん じゃがいもそぼろ煮 煮びたし ヨーグルト	
13 火	調乳 ビスケット	パンがゆ→トースト 白身魚と野菜煮 スープ	食パン 育児用ミルク。メルルーサ 玉ねぎ 人参 グリンピース 砂糖 醤油 だし汁 代替)豚肉。 春雨 しめじ わかめ 人参 醤油 だし汁。 / マカロニ きな粉 砂糖。	調乳 ☆やわらか かわりあべかわ	トースト 白身魚と野菜煮 スープ	
14 水	調乳 ポーロ	かゆ→軟飯 豚肉の野菜煮 みそ汁	米。豚肉 ブロッコリー 醤油 砂糖 だし汁。 木綿豆腐 ほうれん草 人参 玉ねぎ わかめ みそ 出し汁。 /育児用ミルク 粉ゼラチン。	調乳 ☆ミルクゼリー せんべい	軟飯→ごはん 豚肉の野菜煮 みそ汁	
15 木	調乳 せんべい	パンがゆ→ロールパン 卵とじ ビーフンスープ デ)バナナ	ロールパン 育児用ミルク。卵 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 醤油 だし汁 代替)豚肉 代替)コーン。ビーフン 豚肉 人参 玉ねぎ しめじ わかめ 醤油 だし汁。バナナ。 / 米 みそ 砂糖。	調乳 かゆ(みそ味) 【やわらか 五平もち(完了) デ)バナナ	ロールパン 卵とじ ビーフンスープ デ)バナナ	
16 金	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 豚肉と煮干大根の煮物 みそ汁 デ)バナナ	米。豚肉 煮干大根 人参 三度豆 砂糖 醤油 だし汁。 かぼちゃ しめじ 玉ねぎ 人参 みそ だし汁。バナナ。/ 豚肉 長いも キャベツ 小麦粉 粉かつお 青のり 醤油。	調乳 ☆やわらか お好み焼き	軟飯→ごはん 豚肉と煮干大根の煮物 みそ汁 デ)バナナ	
17 土	調乳 せんべい	煮込みうどん りんご	うどん 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ 醤油 だし汁。 りんご。/じゃがいも。	調乳 ふかしおじゃが せんべい	煮込みうどん りんご	
19 月	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 豚肉と野菜の煮物 みそ汁	米。豚肉 芽ひじき 玉ねぎ 人参 三度豆 白玉麩 砂糖 醤油 だし汁。大根 人参 白菜 みそ だし汁。/ 育児用ミルク 粉ゼラチン。	調乳 ☆ミルクゼリー せんべい	軟飯→ごはん 豚肉と野菜の煮物 みそ汁	
20 火	調乳 ビスケット	パンがゆ→トースト ミルク煮 豚肉と野菜のスープ	食パン 野菜スープ。マカロニ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 育児用ミルク。豚肉 はくさい 玉ねぎ 人参 じゃがいも 醤油 だし汁。/ キウイ。	調乳 キウイ せんべい	トースト ミルク煮 豚肉と野菜のスープ	
21 水	調乳 ポーロ	さつまいもがゆ→ さつまいも軟飯 白身魚と野菜煮 みそ汁	米 さつまいも だし汁。白身魚 ブロッコリー 砂糖 醤油 だし汁 代替)豚肉。豆腐 人参 玉ねぎ ほうれん草 みそ 出し汁。/ホットケーキミックス 育児用ミルク。	調乳 ☆やわらか ホットケーキ	さつまいも軟飯→ さつまいもごはん 白身魚と野菜煮 みそ汁	
22 木	調乳 ウエハース	かゆ→軟飯 煮魚 みそ汁	米。白身魚 砂糖 醤油 だし汁 代替)豚肉。 人参 じゃがいも 玉ねぎ わかめ みそ だし汁。 /ロールパン 育児用ミルク。	調乳 パンがゆ→ロールパン	軟飯→ごはん 煮魚 みそ汁	
23 金	調乳 せんべい	パンがゆ→ロールパン 大豆と野菜の煮物 ほうれん草スープ	ロールパン 育児用ミルク。 大豆水煮缶 豚肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 砂糖 醤油 だし汁。木綿豆腐 ほうれん草 人参 醤油 出し汁。 /キウイ。	調乳 キウイ せんべい	トースト 大豆と野菜の煮物 ほうれん草スープ	
24 土	調乳 せんべい	煮込みうどん りんご	うどん はくさい しめじ わかめ 人参 砂糖 醤油 だし汁。りんご。/さつまいも	調乳 ☆ふかししいも せんべい	煮込みうどん りんご	
26 月	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 じゃがいもそぼろ煮 煮びたし ミニゼリー	米。牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 グリンピース 砂糖 醤油 だし汁 代替)豚肉。大根 きゅうり しらす干し 砂糖 醤油 だし汁。 ミニゼリー/みかん。	調乳 みかん せんべい	軟飯→ごはん じゃがいもそぼろ煮 煮びたし ミニゼリー	
27 火	調乳 ビスケット	かゆ→軟飯 白身魚と野菜のみそ煮 そうめんのすまし汁	米。白身魚 人参 白菜 みそ 出し汁。 そうめん 人参 しめじ 小松菜 醤油 出し汁。 /ホットケーキミックス 育児用ミルク。	調乳 ☆やわらか ホットケーキ	軟飯→ごはん 白身魚と野菜のみそ煮 そうめんのすまし汁	
28 水	調乳 ポーロ	かゆ→軟飯 肉団子と野菜煮 スープ	米。牛挽き肉 豚挽き肉 玉ねぎ パン粉 育児用ミルク 醤油 ブロッコリー 片栗粉 砂糖 だし汁。 かぼちゃ レタス 人参 醤油 だし汁。 / ホットケーキミックス 卵 育児用ミルク。	調乳 ☆やわらか 蒸しパン	軟飯→ごはん 肉団子と野菜煮 スープ	
29 木	調乳 せんべい	パンがゆ→ロールパン 豆腐と野菜の煮物 野菜スープ	ロールパン 育児用ミルク。木綿豆腐 玉ねぎ キャベツ 醤油 出し汁。 じゃがいも 玉ねぎ 人参 醤油 出し汁。/ りんご。	調乳 りんご せんべい	ロールパン 豆腐と野菜の煮物 野菜スープ	
30 金	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 高野豆腐の卵とじ みそ汁 デ)バナナ	米。鶏肉 高野豆腐 はくさい 人参 三度豆 卵 砂糖 醤油 だし汁 代替)豚肉 代替)じゃが芋。豚肉 大根 人参 玉ねぎ みそ だし汁。バナナ。 /棒チーズ。	調乳 棒チーズ せんべい	軟飯→ごはん 高野豆腐の卵とじ みそ汁 デ)バナナ	
31 土	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 八宝菜 みそ汁	米。豚肉 白菜 人参 玉ねぎ 三度豆 醤油 片栗粉 だし汁。 じゃが芋 人参 玉ねぎ みそ だし汁。	調乳 ゼリー せんべい	軟飯→ごはん 八宝菜 みそ汁	