

10月の離乳食献立表（後期～完了期）

| 実施日  | 間食<br>(午前)  | 献立名                                       |   | 献立名   |   |
|------|-------------|---|---|---|---|
|      |             | 昼食  | 後期(9~11ヶ月)  |   | 完了期(12~18ヶ月)                              |
|      |             | 食品名                                       |   |   |   |
| 1 金  | 調乳<br>せんべい  | かゆ→軟飯<br>おでん<br>みそ汁<br>デザート(りんご)          | 米。鶏肉 じゃが芋 人参 大根 三度豆 砂糖 醤油 だし汁<br>代替)豚肉。豆腐 わかめ 人参 玉ねぎ みそ だし汁。<br>りんご<br>/人参ジュース ホットケーキミックス 育児用ミルク 砂糖             | 調乳<br>☆やわらかキャロット<br>ちゃんの蒸しケーキ<br>(キャロットちゃんの<br>蒸しケーキ【完了】) | 軟飯→ごはん<br>おでん<br>みそ汁<br>デザート(りんご)         |
| 2 土  | 調乳<br>せんべい  | スパゲッティのミルク煮<br>くだもの(バナナ)                  | スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 生しいたけ 人参 ピーマン しめじ 育児用ミルク。<br>【スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 生しいたけ 人参 ピーマン しめじ<br>醤油 砂糖 油(完了)】。バナナ /りんごゼリー         | 調乳<br>ゼリー<br>せんべい   | しょうゆスパゲッティ<br>くだもの(バナナ)                   |
| 4 月  | 調乳<br>せんべい  | かゆ→軟飯<br>卵の花<br>そうめんのすまし汁                 | 米。おから 豚ひき肉 人参 砂糖 醤油 だし汁 代替)豚肉。<br>そうめん 人参 しめじ 小松菜 醤油 だし汁。<br>/りんご   | 調乳<br>くだもの(りんご)<br>ポーロ                                    | 軟飯→ごはん<br>卵の花<br>そうめんのすまし汁                |
| 5 火  | 調乳<br>ビスケット | パンがゆ→トースト<br>かぼちゃのポタージュ<br>煮びたし           | 食パン 野菜スープ。鶏肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ<br>育児用ミルク 代替)豚肉。<br>ほうれんそう コーン 大豆 醤油 だし汁。  | 調乳<br>ミニゼリー<br>せんべい                                       | トースト<br>かぼちゃのポタージュ<br>煮びたし                |
| 6 水  | 調乳<br>ポーロ   | かゆ→軟飯<br>豚肉と里芋の煮物<br>すまし汁                 | 米。豚肉 里芋 人参 三度豆 ブロッコリー 醤油 砂糖<br>だし汁 代替)豚肉。<br>豆腐 小松菜 玉ねぎ 人参 だし汁 醤油。<br>/さつまいも りんご バター 上白糖                        | 調乳<br>☆さつまいもと<br>りんごのきんとん                                 | 軟飯→ごはん<br>豚肉と里芋の煮物<br>すまし汁                |
| 7 木  | 調乳<br>ウエハース | パンがゆ→ロールパン<br>白身魚と野菜のミルク煮<br>煮びたし         | ロールパン 育児用ミルク。白身魚 じゃが芋 人参 玉ねぎ<br>バター 育児用ミルク 代替)豚肉。キャベツ きゅうり<br>醤油 だし汁。/マカロニ きな粉 上白糖                              | 調乳<br>☆やわらか<br>かわりあべかわ                                    | ロールパン<br>白身魚と野菜のミルク煮<br>煮びたし              |
| 8 金  | 調乳<br>せんべい  | かゆ→軟飯<br>肉団子と野菜の煮物<br>野菜スープ<br>デザート(バナナ)  | 米。牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ パン粉 醤油 人参<br>ブロッコリー 片栗粉 砂糖 だし汁。<br>かぼちゃ 豆腐 レタス 人参 醤油 だし汁。<br>バナナ /ホットケーキミックス・育児用ミルク。            | 調乳<br>☆やわらか<br>ホットケーキ                                     | 軟飯→ごはん<br>肉団子と野菜の煮物<br>野菜スープ<br>デザート(バナナ) |
| 9 土  | 調乳<br>せんべい  | 煮込みうどん<br>くだもの(りんご)                       | うどん 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ だし汁。<br>りんご / じゃが芋   | 調乳<br>ふかしおじゃが<br>せんべい                                     | 煮込みうどん<br>くだもの(りんご)                       |
| 11 月 | 調乳<br>せんべい  | かゆ→軟飯<br>肉とじゃがいもの煮物<br>煮びたし<br>フレッシュゼリー   | 米。牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース 砂糖<br>醤油 だし汁 代替)豚肉。<br>大根 きゅうり しらす干し 砂糖 醤油 だし汁。<br>フレッシュゼリー / バナナ                       | 調乳<br>くだもの(バナナ)<br>ポーロ                                    | 軟飯→ごはん<br>肉とじゃがいもの煮物<br>煮びたし<br>フレッシュゼリー  |
| 12 火 | 調乳<br>ビスケット | かゆ→軟飯<br>煮魚<br>みそ汁                        | 米。白身魚 醤油 砂糖 だし汁【白身魚 醤油 砂糖 油(完了)】<br>代替)豚肉。豆腐 はくさい 人参 大根 ほうれんそう みそ だし汁。<br>/ホットケーキミックス 育児用ミルク。                   | 調乳<br>☆やわらか<br>蒸しパン                                       | 軟飯→ごはん<br>魚の照り焼き<br>みそ汁                   |
| 13 水 | 調乳<br>ポーロ   | かゆ→軟飯<br>鶏の五目煮<br>みそ汁                     | 米。鶏肉 大豆 人参 大根 三度豆 砂糖 醤油 だし汁<br>代替)豚肉。かぼちゃ しめじ 玉ねぎ 人参 みそ だし汁。<br>/キウイフルーツ  | 調乳<br>せんべい<br>くだもの(キウイ)                                   | 軟飯→ごはん<br>鶏の五目煮<br>みそ汁                    |
| 14 木 | 調乳<br>せんべい  | パンがゆ→ロールパン<br>卵とじ<br>ビーフンスープ<br>デザート(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<br>トマト 醤油 育児用ミルク 代替)豚肉 代替)コーン。<br>ビーフン 人参 玉ねぎ しめじ わかめ 醤油 だし汁。<br>/バナナ              | 調乳<br>ミニゼリー<br>せんべい                                       | ロールパン<br>卵とじ<br>ビーフンスープ<br>デザート(バナナ)      |
| 15 金 | 調乳<br>せんべい  | かゆ→軟飯<br>煮魚<br>みそ汁                        | 米。白身魚 砂糖 醤油 だし汁 代替)豚肉。<br>人参 じゃが芋 玉ねぎ わかめ みそ だし汁。<br>/ロールパン 育児用ミルク  | 調乳<br>パンがゆ→<br>ロールパン                                      | 軟飯→ごはん<br>煮魚<br>みそ汁                       |
| 16 土 | 調乳<br>せんべい  | かゆ→軟飯<br>豆腐のそぼろ煮<br>わかめスープ                | 米。豚ひき肉 豆腐 玉ねぎ 人参 生しいたけ 醤油 砂糖<br>片栗粉 だし汁 代替)じゃが芋。<br>大根 人参 玉ねぎ わかめ チンゲンサイ 醤油 だし汁。                                | 調乳<br>ゼリー<br>せんべい   | 軟飯→ごはん<br>豆腐のそぼろ煮<br>わかめスープ               |
| 18 月 | 調乳<br>せんべい  | かゆ→軟飯<br>豚肉とひじきの煮物<br>みそ汁 デザート(キウイ)       | 米。豚肉 芽ひじき 人参 三度豆 砂糖 醤油 だし汁。<br>大根 人参 はくさい だし汁 みそ。<br>キウイ /さつまいも 育児用ミルク。   | 調乳<br>☆さつまいものきんとん   | 軟飯→ごはん<br>豚肉とひじきの煮物<br>みそ汁 デザート(キウイ)      |
| 19 火 | 調乳<br>ビスケット | パンがゆ→トースト<br>豚肉と白菜のスープ煮<br>マカロニサラダ        | 食パン 育児用ミルク。豚肉 はくさい じゃが芋 玉ねぎ<br>人参 ブロッコリー しめじ 醤油 だし汁。<br>マカロニ 人参 きゅうり コーン りんごすりおろし。                              | 調乳<br>ミニゼリー<br>せんべい                                       | トースト<br>豚肉と白菜のスープ煮<br>マカロニサラダ             |
| 20 水 | 調乳<br>ポーロ   | さつまいもかゆ→さつまいも軟飯<br>白身魚と野菜の煮物<br>みそ汁       | 米 さつまいも。白身魚 人参 ブロッコリー 砂糖 醤油 だし汁。<br>豆腐 ほうれんそう 人参 玉ねぎ みそ だし汁。<br>/おつゆ麩 バター 砂糖 育児用ミルク。 りんご                        | 調乳<br>☆麩のミルク煮<br>くだもの(りんご)                                | さつまいも軟飯→さつまいもごはん<br>白身魚と野菜の煮物<br>みそ汁      |
| 21 木 | 調乳<br>ウエハース | かゆ→軟飯<br>豚肉と野菜の煮物<br>かきたま汁                | 米。豚肉 人参 三度豆 だし汁 砂糖 醤油。<br>卵 豆腐 玉ねぎ 人参 わかめ 醤油 片栗粉 だし汁<br>代替)豚肉。<br>/豚肉 長いも キャベツ 小麦粉 削り粉 青のり 醤油。                  | 調乳<br>☆やわらか<br>お好み焼き                                      | 軟飯→ごはん<br>豚肉と野菜の煮物<br>かきたま汁               |
| 22 金 | 調乳<br>せんべい  | かゆ→軟飯<br>豚肉とブロッコリーの煮物<br>みそ汁              | 米。豚肉 ブロッコリー 人参 砂糖 醤油 だし汁。<br>豆腐 人参 玉ねぎ わかめ みそ だし汁。<br>/ホットケーキミックス 育児用ミルク。                                       | 調乳<br>☆やわらか<br>ホットケーキ                                     | 軟飯→ごはん<br>豚肉とブロッコリーの煮物<br>みそ汁             |
| 23 土 | 調乳<br>せんべい  | 煮込みスパゲッティ<br>くだもの(りんご)                    | スパゲッティ 豚ひき肉 人参 たまねぎ しめじ ピーマン<br>トマトケチャップ だし汁。【スパゲッティ 豚ひき肉 人参 たまねぎ<br>しめじ ピーマン トマトケチャップ 油(完了)】りんご /さつまいも         | 調乳<br>ふかしいも<br>せんべい                                       | イタリアンスパゲッティ<br>くだもの(りんご)                  |
| 25 月 | 調乳<br>せんべい  | かゆ→軟飯<br>豆腐と野菜の煮物<br>みそ汁                  | 米。牛肉 豆腐 はくさい おつゆ麩 人参 玉ねぎ 砂糖<br>醤油 だし汁 代替)じゃが芋 代替)豚肉。<br>大根 チンゲンサイ 人参 玉ねぎ わかめ みそ だし汁。<br>/ホットケーキミックス りんご 育児用ミルク。 | 調乳<br>☆やわらか<br>リンゴ入りホットケーキ                                | 軟飯→ごはん<br>豆腐と野菜の煮物<br>みそ汁                 |
| 26 火 | 調乳<br>ビスケット | かゆ→軟飯<br>白身魚のみそ煮<br>そうめんのすまし汁・デ)バナナ       | 米。白身魚 大根 みそ 醤油 砂糖 だし汁 代替)豚肉。<br>そうめん ゆば 人参 玉ねぎ だし汁。<br>バナナ/ゼリーの素 育児用ミルク。  | 調乳<br>☆ミルクゼリー<br>せんべい                                     | 軟飯→ごはん<br>白身魚のみそ煮<br>そうめんのすまし汁・デ)バナナ      |
| 27 水 | 調乳<br>ポーロ   | かゆ→軟飯<br>牛肉とじゃが芋の煮物<br>煮びたし<br>ヨーグルト      | 米。牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース 砂糖<br>醤油 だし汁 代替)豚肉。<br>キャベツ きゅうり 砂糖 醤油 だし汁。<br>ヨーグルト(プレーン) /りんご                         | 調乳<br>くだもの(りんご)<br>せんべい                                   | 軟飯→ごはん<br>牛肉とじゃが芋の煮物<br>煮びたし<br>ヨーグルト     |
| 28 木 | 調乳<br>せんべい  | パンがゆ→ロールパン<br>豆腐の煮つけ<br>野菜スープ             | ロールパン 育児用ミルク。豆腐 玉ねぎ 青ねぎ キャベツ<br>砂糖 醤油 だし汁 代替)豚肉。<br>キャベツ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 醤油 だし汁。 /キウイ                               | 調乳<br>くだもの(キウイ)<br>ウエハース                                  | ロールパン<br>豆腐の煮つけ<br>野菜スープ                  |
| 29 金 | 調乳<br>せんべい  | かゆ→軟飯<br>高野豆腐の卵とじ<br>みそ汁                  | 米。鶏肉 高野豆腐 はくさい 人参 三度豆 卵 砂糖 醤油<br>だし汁 代替)豚肉 代替)じゃが芋。<br>豚肉 はくさい 人参 青ねぎ みそ だし汁<br>(棒チーズ)                          | 調乳<br>棒チーズ<br>せんべい  | 軟飯→ごはん<br>高野豆腐の卵とじ<br>みそ汁                 |
| 30 土 | 調乳<br>せんべい  | かゆ→軟飯<br>豚肉と野菜の煮物<br>みそ汁                  | 米 豚肉 はくさい 人参 玉ねぎ 三度豆 醤油 片栗粉 だし汁。<br>じゃが芋 人参 玉ねぎ みそ だし汁。<br>/みかんゼリー  | 調乳<br>ゼリー<br>せんべい   | 軟飯→ごはん<br>豚肉と野菜の煮物<br>みそ汁                 |

☆印は手作りおやつです。