

# 10月の離乳食献立表（後期～完了期）



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

☆印は手作りおやつです。