

10月の離乳食献立表（初期～中期）



2022/10/1

池田市立ひかりこども園

実施日	初期（5～6ヶ月）			中期（7～8ヶ月）			
	献立名	食品名	間食	献立名	食品名	食品名	
1 土	スパゲッティのくたくた煮 野菜の煮つぶし	スパゲッティ 人参 だし汁。 鮭缶 ジャガ芋 玉ねぎ キャベツ だし汁。	調乳	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）	調乳 ゼリー せんべい	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。玉ねぎ キャベツ 人参 醤油 だし汁。 バナナ。 /みかんゼリー。
3 月	すりつぶしがゆ かぼちゃのミルク煮 野菜の煮つぶし	米。 かぼちゃ 玉ねぎ 育児用ミルク。 人参 大根 だし汁。	調乳 りんご すりおろし	調乳 せんべい	かゆ 鶏の五目煮 みそ汁	調乳 せんべい くだもの（りんご）	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。
4 火	パンがゆ かぼちゃのミルク煮 ほうれん草すりつぶし	食パン 野菜スープ。 かぼちゃ 玉ねぎ 育児用ミルク。 ほうれん草 人参 だし汁。	調乳	調乳 ビスケット	パンがゆ かぼちゃのポタージュ 煮びたし・デ（りんご）	調乳 ミニゼリー せんべい	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。 ほうれん草 コーン 大豆 醤油 だし汁。りんご。
5 水	すりつぶしがゆ 豆腐すり流し 野菜の煮つぶし	米。 豆腐 人参 だし汁。 ブロッコリー 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 ポーロ	かゆ 豚肉と里芋の煮物 すまし汁	調乳 ☆さつまいもと りんごのきんとん	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 パター 砂糖。
6 木	パンがゆ 豆腐の煮つぶし 野菜のすりつぶし	ロールパン 育児用ミルク。 豆腐 人参 だし汁。 ほうれん草 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 ウエハース	パンがゆ 豆腐と野菜の煮物 ほうれん草スープ	調乳 ☆やわらか かわりあべかわ	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。
7 金	すりつぶしがゆ そうめんのくたくた煮 野菜のミルク煮	米。そうめん 人参 だし汁。 小松菜 玉ねぎ 育児用ミルク。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 魚・卵の花 そうめんのすまし汁	調乳 ☆やわらか ホットケーキ	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。
8 土	すりつぶしがゆ 豆腐すり流し 野菜の煮つぶし	米。 豆腐 ジャガ芋 だし汁。 大根 玉ねぎ 人参 だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 豆腐のそぼろ煮 わかめスープ	調乳 ゼリー せんべい	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）ジャガ芋。 大根 人参 玉ねぎ わかめ チンゲンサイ 醤油 だし汁。
11 火	すりつぶしがゆ 野菜すりつぶし 野菜のくたくた煮	米。 大根 きゅうり だし汁。 ジャガ芋 人参 玉ねぎ グリーンピース だし汁。	調乳 りんご すりおろし	調乳 ビスケット	かゆ 肉とじゃがいもの煮物 煮びたし フレッシュゼリー	調乳 くだもの（りんご） ポーロ	米。牛肉 ジャガ芋 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。
12 水	すりつぶしがゆ 白身魚すり流し 野菜の煮つぶし	米。 メルルーサー ほうれん草 だし汁。 人参 大根 はくさい だし汁。	調乳	調乳 ポーロ	かゆ 煮魚 みそ汁	調乳 ☆やわらか 蒸しパン	米。メルルーサー 醤油 砂糖 代替）豚肉。 豆腐 はくさい 人参 大根 ほうれん草 みそ だし汁。 /ホットケーキミックス 育児用ミルク。
13 木	すりつぶしがゆ 豆腐すり流し 野菜の煮つぶし	米。 豆腐 人参 だし汁。 玉ねぎ キャベツ だし汁。	調乳 りんご すりおろし	調乳 せんべい	かゆ 豚肉とキャベツの煮物 みそ汁	調乳 ☆麩のミルク煮 くだもの（りんご）	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 パター 砂糖 育児用ミルク。りんご。
14 金	パンがゆ 野菜の煮つぶし 野菜のくたくた煮	ロールパン 育児用ミルク。 トマト 玉ねぎ だし汁。 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 だし汁。	調乳	調乳 せんべい	パンがゆ 卵黄とじ ピーフンスープ デザート（バナナ）	調乳 ミニゼリー せんべい	ロールパン 育児用ミルク。卵黄 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
15 土	うどんのくたくた煮 野菜の煮つぶし	うどん 人参 だし汁。 玉ねぎ キャベツ だし汁。	調乳	調乳 せんべい	煮込みうどん 野菜スープ	調乳 ふかしおじゃが せんべい	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。 / ジャガ芋
17 月	すりつぶしがゆ 野菜の煮つぶし 野菜のくたくた煮	米。 大根 人参 だし汁。 人参 はくさい だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 豚肉とひじきの煮物 みそ汁 デザート（キウイ）	調乳 ☆さつまいものきんとん	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。
18 火	パンがゆ マカロニのくたくた煮 野菜すりつぶし	食パン 育児用ミルク。 マカロニ 人参 だし汁。 ブロッコリー ジャガ芋 だし汁。	調乳	調乳 ビスケット	パンがゆ 豚肉と白菜のスープ煮 マカロニサラダ	調乳 バナナ せんべい	食パン 育児用ミルク。豚肉 はくさい ジャガ芋 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。
19 水	さつま芋入りすりつぶしがゆ 豆腐すり流し ほうれん草ミルク煮	米 さつま芋。 豆腐 人参 だし汁。 ほうれん草 玉ねぎ 育児用ミルク。	調乳 りんご すりおろし	調乳 ポーロ	さつまいもかゆ 鮭と野菜の煮物 みそ汁	調乳 くだもの（りんご） せんべい	米 さつまいも。鮭 人参 砂糖 醤油 だし汁。 豆腐 ほうれん草 人参 玉ねぎ みそ だし汁。 / りんご
20 木	すりつぶしがゆ 豆腐すり流し 野菜のミルク煮	米。 豆腐 人参 だし汁。 かぼちゃ 玉ねぎ ブロッコリー 育児用ミルク。	調乳	調乳 ウエハース	かゆ 肉団子と野菜の煮物 野菜スープ	調乳 ☆やわらか ホットケーキ	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。
21 金	すりつぶしがゆ 白身魚すり流し 野菜の煮つぶし	米。 白身魚 人参 だし汁。 ジャガ芋 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 煮魚 みそ汁	調乳 パンがゆ	米。白身魚 砂糖 醤油 だし汁 代替）豚肉。 人参 ジャガ芋 玉ねぎ わかめ みそ だし汁。 /ロールパン 育児用ミルク
22 土	スパゲッティのくたくた煮 野菜の煮つぶし	スパゲッティ 人参 だし汁。 玉ねぎ ジャガ芋 だし汁。	調乳	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）	調乳 ふかししいも せんべい	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。豚肉 もやし 人参 醤油 だし汁。りんご /さつまいも
24 月	すりつぶしがゆ 豆腐すり流し 野菜の煮つぶし	米。 豆腐 はくさい だし汁。 人参 大根 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 豆腐と野菜の煮物 みそ汁	調乳 ☆やわらか リンゴ入りホットケーキ	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）ジャガ芋 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。
25 火	すりつぶしがゆ 白身魚すり流し 野菜の煮つぶし	米。 白身魚 大根 だし汁。 人参 ほうれん草 だし汁。	調乳	調乳 ビスケット	かゆ 白身魚のみそ煮 卵黄スープ・デ）バナナ	調乳 ☆ミルクゼリー せんべい	米。白身魚 大根 白みそ みそ 醤油 砂糖 だし汁 代替）豚肉。卵黄 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。
26 水	すりつぶしがゆ 野菜のミルク煮 野菜のくたくた煮	米。ジャガ芋 グリンピース 育児用ミルク。 キャベツ きゅうり 人参 だし汁。	調乳	調乳 ポーロ	かゆ 牛肉とジャガ芋の煮物 煮びたし ヨーグルト	調乳 くだもの（キウイ） せんべい	米。牛肉 ジャガ芋 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。
27 木	パンがゆ 豆腐すり流し 野菜のくたくた煮	ロールパン 育児用ミルク。 豆腐 人参 だし汁。 玉ねぎ キャベツ ジャガ芋 だし汁。	調乳	調乳 せんべい	パンがゆ 豆腐の煮つけ 野菜スープ	調乳 棒チーズ せんべい	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 ジャガ芋 醤油 だし汁。 /棒チーズ
28 金	すりつぶしがゆ 野菜のくたくた煮 野菜の煮つぶし	米。 はくさい 人参 だし汁。 ジャガ芋 人参 鮭缶 だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 高野豆腐の卵黄とじ みそ汁	調乳 ☆やわらか お好み焼き	米。鶏肉 高野豆腐 はくさい 人参 三度豆 卵黄 砂糖 醤油 だし汁 代替）豚肉 代替）ジャガ芋。 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。
29 土	すりつぶしがゆ 野菜の煮つぶし 野菜のくたくた煮	米。 ジャガ芋 人参 だし汁。 白菜 人参 だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 豚肉と野菜の煮物 みそ汁	調乳 ゼリー せんべい	米 豚肉 はくさい 人参 玉ねぎ 三度豆 醤油 片栗粉 だし汁。 ジャガ芋 人参 玉ねぎ みそ だし汁。 /みかんゼリー
31 月	すりつぶしがゆ 豆腐すり流し 野菜のミルク煮	米。 豆腐 人参 だし汁。 玉ねぎ 人参 育児用ミルク。	調乳 りんご すりおろし	調乳 せんべい	かゆ 豚肉と野菜の煮物 かきたま汁	調乳 くだもの（りんご） せんべい	米。豚肉 人参 三度豆 だし汁 砂糖 醤油。 卵黄 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。

☆印は手作りおやつです。