



10月の離乳食献立表（初期～中期）



実施日	初期（5～6ヶ月）				中期（7～8ヶ月）			
	献立名	食品名	間食	午前間食	献立名	午後間食	食品名	
2月	すりつぶしがゆ 野菜のミルク煮 野菜の煮つぶし	米。 じゃが芋 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 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁	調乳 ☆やわらか かわりあべかわ	米。鶏肉 人参 大根 三度豆 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚肉。じゃが芋 玉ねぎ 人参 みそ だし汁。 /マカロニ きな粉 育児用ミルク 砂糖。	
3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 フレッシュゼリー 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 ツナ水煮缶 醤油 だし汁。りんご。	
4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。 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。	
5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。 キャベツ 玉ねぎ だし汁。	調乳 りんご すりおろし	調乳 ワエハース	パンがゆ 豆腐と野菜の煮物 ほうれん草スープ	調乳 くだもの(りんご) せんべい	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。キャベツ 人参 玉ねぎ じゃが芋 醤油 だし汁。/ りんご。	
6金	すりつぶしがゆ 白身魚すり流し 野菜のミルク煮	米。白身魚 人参 片栗粉 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 煮魚・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。	
7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 じゃが芋 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 ふかしおじゃが 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。もやし 人参 醤油 だし汁。りんご /じゃが芋	
10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。 じゃが芋 人参 玉ねぎ 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) せんべい	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。	
11水	すりつぶしがゆ 白身魚すり流し 野菜の煮つぶし	米。ホキ ほうれん草 片栗粉 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。ホキ 醤油 砂糖 片栗粉 だし汁 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。	
12木	すりつぶしがゆ 野菜のすりつぶし 豆腐の煮つぶし	米。 大根 人参 だし汁。 豆腐 ほうれん草 だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁	調乳 ☆麩のミルク煮 くだもの(りんご)	米。鶏肉 じゃが芋 人参 大根 三度豆 醤油 出し汁。 豆腐 ほうれん草 玉ねぎ 人参 みそ だし汁。 /おつゆ麩 バター 砂糖 育児用ミルク。りんご。	
13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 野菜スープ。 トマト缶 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 ビーフンスープ デザート(バナナ)	調乳 フレッシュゼリー せんべい	ロールパン 野菜スープ。卵黄 玉ねぎ 人参 ブロッコリー トマト缶 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	
14土	すりつぶしがゆ 豆腐すり流し 野菜の煮つぶし	米。 豆腐 じゃが芋 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) じゃが芋。大根 わかめ チンゲンサイ 醤油 だし汁。/みかんゼリー	
16月	すりつぶしがゆ 豆腐の煮つぶし 野菜のくたくた煮	米。 豆腐 人参 だし汁。 人参 玉ねぎ 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(りんご)	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。 豆腐 わかめ 人参 玉ねぎ だし汁 みそ。 りんご /さつまいも 育児用ミルク。	
17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 じゃが芋 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 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。	
18水	さつま芋入りすりつぶしがゆ 白身魚のすり流し 野菜のミルク煮	米 さつま芋。ホキ 人参 片栗粉 だし汁。大根 人参 はくさい 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 ホキと野菜の煮物 みそ汁	調乳 くだもの(りんご) せんべい	米 さつまいも。ホキ 人参 砂糖 醤油 片栗粉 だし汁。 大根 人参 はくさい みそ だし汁。 / りんご	
19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 ワエハース	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。	
20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 片栗粉 人参 だし汁。 じゃが芋 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 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	
21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 ふかしいも 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。/ さつまいも	
23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) 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。	
24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 片栗粉 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/ゼラチン 育児用ミルク。	
25水	すりつぶしがゆ 野菜のミルク煮 野菜のくたくた煮	米。じゃが芋 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 牛肉とじゃが芋の煮物 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 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。	
26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 ほうれん草 じゃが芋 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 フレッシュゼリー せんべい	ロールパン 育児用ミルク。豆腐 玉ねぎ ブロッコリー 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚肉。 ほうれん草 玉ねぎ 人参 コーン 醤油 だし汁。	
27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。 かぼちゃ 玉ねぎ 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) じゃが芋。 かぼちゃ しめじ 玉ねぎ 人参 みそ だし汁 /豚肉 長いも キャベツ 小麦粉 青のり 醤油。	
28土	すりつぶしがゆ 豆腐の煮つぶし 野菜のくたくた煮	米。 豆腐 人参 だし汁。 白菜 玉ねぎ 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。 豆腐 わかめ 人参 玉ねぎ みそ だし汁。 /みかんゼリー	
30月	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	調乳 せんべい	かゆ 豚肉とキャベツの煮物 みそ汁	調乳 くだもの(キウイ) ポーロ	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。 / キウイ	
31火	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 ビスケット	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。