



10月の離乳食献立表（後期～完了期）



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)
		屋食	食品名			
1(火)	調乳 せんべい	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 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 キャベツ ツナ水煮缶 しょう油 だし汁。(バナナ)	調乳 くだもの(バナナ) せんべい	トースト かぼちゃのポタージュ 煮びたし	
2(水)	調乳 ポーロ	かゆ→軟飯 豚肉と里芋の煮物 すまし汁 デザート(りんご)	米/豚肉 人参 三度豆 ブロccoli しょう油 砂糖 だし汁/おつゆ麩 小松菜 玉ねぎ 人参 だし汁 しょう油 /りんご (さつまいも 育児用ミルク)	調乳 ☆さつまいも きんとん	軟飯→ごはん 豚肉と里芋の煮物 すまし汁 デザート(りんご)	
3(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 豚ひき肉 人参 玉ねぎ 砂糖 しょう油 だし汁 代替)じゃがいも/ /キャベツ 玉ねぎ 人参 じゃがいも しょう油 だし汁 (バナナ)	調乳 くだもの(バナナ) せんべい	ロールパン 豆腐と野菜の煮物 野菜スープ	
4(金)	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 煮魚 卵の花 そうめんのみそ汁	米/カレイ 砂糖 しょう油 だし汁 代替)豚肉/おから 人参 砂糖 しょう油 だし汁 /そうめん 人参 小松菜 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 ホットケーキ	軟飯→ごはん 煮魚 卵の花 そうめんのみそ汁	
5(土)	調乳 せんべい	煮込みうどん 野菜スープ くだもの(バナナ)	うどん 豚ひき肉 人参 玉ねぎ しょう油 だし汁。 /人参 玉ねぎ しょう油 だし汁。 /バナナ (じゃがいも)	調乳 ふかしおじゃが せんべい	煮込みうどん 野菜スープ くだもの(バナナ)	
7(月)	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 肉と野菜の煮物 煮びたし ゼリー	米/牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 グリンピース 砂糖 しょう油 だし汁 代替)豚肉/大根 きゅうり 砂糖 しょう油 だし汁/フレッシュゼリー (りんご)	調乳 くだもの(りんご) せんべい	軟飯→ごはん 肉と野菜の煮物 煮びたし ゼリー	
8(火)	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 おでん みそ汁	米/鶏肉 じゃがいも 人参 大根 三度豆 しょう油 だし汁 代替)豚肉/木綿豆腐 ほうれん草 人参 玉ねぎ みそ だし汁。(おつゆ麩 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 おでん みそ汁	
9(水)	調乳 ポーロ	かゆ→軟飯 煮魚 みそ汁	米/カレイ 人参 しょう油 砂糖 だし汁 代替)豚肉 /木綿豆腐 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)	調乳 ☆やわらか 蒸しパン	軟飯→ごはん 煮魚 みそ汁	
10(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 デザート(バナナ)	ロールパン 野菜スープ/卵 玉ねぎ 人参 ブロccoli トマト(缶詰) しょう油 育児用ミルク 代替)豚肉 /ビーフン 人参 玉ねぎ しょう油 だし汁/バナナ	調乳 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)	
11(金)	調乳 せんべい	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 しょう油 人参 ブロccoli 片栗粉 砂糖 だし汁/かぼちゃ 木綿豆腐 レタス 人参 しょう油 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	
12(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 木綿豆腐 玉ねぎ 人参 みそ しょう油 砂糖 片栗粉 代替)じゃがいも /大根 わかめ チンゲンサイ しょう油 だし汁 (みかんゼリー)	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	
15(火)	調乳 せんべい	パンがゆ→トースト 豚肉と白菜のスープ煮 煮浸し デザート(バナナ)	食パン 育児用ミルク/豚肉 はくさい じゃがいも 玉ねぎ 人参 ブロccoli しょう油 だし汁/人参 きゅうり 冷凍コーン 砂糖 しょう油 だし汁。/バナナ (さつまいも)	調乳 ふかしいも せんべい	トースト 豚肉と白菜のスープ煮 煮浸し デザート(バナナ)	
16(水)	調乳 ポーロ	栗かゆ→軟飯 煮魚 みそ汁	米 むき栗/カレイ 人参 しょう油 砂糖 だし汁。 /木綿豆腐 大根 人参 はくさい みそ しょう油 だし汁。 (バナナ)	調乳 くだもの(バナナ) せんべい	栗軟飯→ごはん 煮魚 みそ汁	
17(木)	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 煮魚 みそ汁	米/カレイ しょう油 砂糖 だし汁 代替)豚肉 /人参 玉ねぎ じゃが芋 みそ だし汁	調乳 せんべい フレッシュゼリー	軟飯→ごはん 煮魚 みそ汁	
18(金)	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁	米/鶏肉 人参 玉ねぎ 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	調乳 せんべい ポーロ	軟飯→ごはん 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁	
19(土)	調乳 せんべい	煮込みうどん 豆腐スープ	うどん 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ しょう油 だし汁/ 木綿豆腐 人参 小松菜 しょう油 だし汁。 (さつまいも)	調乳 ふかしいも せんべい	煮込みうどん 豆腐スープ	
21(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 人参 三度豆 砂糖 しょう油 だし汁 木綿豆腐 わかめ 人参 玉ねぎ 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 ☆りんご入り ホットケーキ	軟飯→ごはん 豚肉と野菜の煮物 みそ汁	
22(火)	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 煮魚 華風卵スープ デザート(りんご)	米/カレイ みそ しょう油 砂糖 代替)豚肉/ 卵 ほうれん草 大根 片栗粉 しょう油 だし汁。 代替)豚肉/りんご (育児用ミルク ゼラチン)	調乳 ☆ミルクゼリー せんべい	軟飯→ごはん 煮魚 華風卵スープ デザート(りんご)	
23(水)	調乳 ポーロ	かゆ→軟飯 肉と野菜の煮物 煮浸し・ヨーグルト	米/牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 グリンピース しょう油 砂糖 だし汁 代替)豚肉/キャベツ きゅうり しょう油 だし汁。 /ヨーグルト (バナナ)	調乳 くだもの(バナナ) せんべい	軟飯→ごはん 肉と野菜の煮物 煮浸し・ヨーグルト	
24(木)	調乳 せんべい	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/木綿豆腐 鮭缶 玉ねぎ ブロccoli 代替)豚肉/ほうれん草 人参 玉ねぎ 冷凍コーン しょう油 だし汁。	調乳 ゼリー せんべい	ロールパン 豆腐と野菜の煮物 ほうれん草スープ	
25(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 しょう油 だし汁 代替)豚肉 代替)じゃがいも/ かぼちゃ 玉ねぎ 人参 みそ だし汁。 (豚肉 キャベツ 小麦粉 育児用ミルク)	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	
26(土)	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 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 しょう油 砂糖 片栗粉 だし汁/木綿豆腐 わかめ 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 肉と野菜の煮物 みそ汁	
28(月)	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 肉と野菜の煮物 豆腐のみそ汁	米/豚肉 キャベツ しょう油 砂糖 だし汁。 /木綿豆腐 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	軟飯→ごはん 肉と野菜の煮物 豆腐のみそ汁	
29(火)	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 しょう油 砂糖 だし汁。 /卵 玉ねぎ 人参 わかめ しょう油 片栗粉 だし汁 代替)豚肉	調乳 ゼリー せんべい	軟飯→ごはん 豚肉と野菜の煮物 かきたま汁	
30(水)	調乳 ポーロ	かゆ→軟飯 すき焼き風煮 みそ汁 デザート(バナナ)	米/牛肉 木綿豆腐 はくさい おつゆ麩 人参 玉ねぎ 砂糖 しょう油 だし汁 代替)じゃがいも 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/ バナナ (さつまいも りんご バター 砂糖 育児用ミルク)	調乳 ☆さつまいもと りんごのミルク煮	軟飯→ごはん すき焼き風煮 みそ汁 デザート(バナナ)	
31(木)	調乳 せんべい	パンがゆ→ロールパン 煮込みうどん 豆乳スープ	ロールパン 育児用ミルク/うどん 合挽きミンチ 人参 玉ねぎ しょう油 だし汁 代替)豚ひき肉/チンゲンサイ 玉ねぎ じゃがいも 人参 しょう油 だし汁 豆乳 コーン缶。	調乳 せんべい ポーロ	ロールパン 煮込みうどん 豆乳スープ	

☆印は手作りおやつです。