



10月の離乳食献立表（後期～完了期）



| 実施日   | 献立名        |   |  |  | 献立名                       |                                    |
|-------|------------|---|--|--|---------------------------|------------------------------------|
|       | 間食<br>（午前） |   |  |  |                           | 完了期（12～18ヶ月）<br>昼食                 |
|       |            | 昼食                                      | 食品名  |  | 間食（午後）                    |                                    |
| 1(水)  | 調乳<br>ボーロ  | かゆ→軟飯<br>煮魚<br>そうめんのすまし汁                | 米 / カレイ 砂糖 しょう油 だし汁 代替）豚肉<br>/ そうめん 人参 しめじ 醤油 だし汁  |  | 調乳<br>ビスケット<br>せんべい       | 軟飯→ごはん<br>煮魚<br>そうめんのすまし汁          |
| 2(木)  | 調乳<br>せんべい | かゆ→軟飯<br>肉と野菜の煮物<br>煮びたし ヨーグルト          | 米/ 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース<br>砂糖 しょう油 だし汁 代替）豚肉 / 大根 きゅうり 砂糖<br>しょう油 だし汁/ ヨーグルト（りんご）                      |  | 調乳<br>くだもの（りんご）<br>せんべい   | 軟飯→ごはん<br>肉と野菜の煮物<br>煮びたし ヨーグルト    |
| 3(金)  | 調乳<br>せんべい | かゆ→軟飯<br>煮魚<br>みそ汁                      | 米 / カレイ しょう油 砂糖 だし汁 代替）豚肉<br>/ 人参 玉ねぎ じゃが芋 みそ だし汁<br>（フレッシュゼリー）  |  | 調乳<br>フレッシュゼリー<br>せんべい    | 軟飯→ごはん<br>煮魚<br>みそ汁                |
| 4(土)  | 調乳<br>せんべい | 煮込みうどん<br>大根のスープ                        | うどん 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ しょう油 だし汁/<br>大根 人参 小松菜 しょう油 だし汁<br>（じゃがいも）  |  | 調乳<br>ふかしおじゃが<br>せんべい     | 煮込みうどん<br>大根スープ                    |
| 6(月)  | 調乳<br>せんべい | かゆ→軟飯<br>豚肉と野菜の煮物<br>すまし汁               | 米 / 豚肉 人参 三度豆 しょう油 砂糖 だし汁<br>/ 小松菜 玉ねぎ 人参 わかめ だし汁<br>しょう油  |  | 調乳<br>お月見ゼリー<br>せんべい      | 軟飯→ごはん<br>豚肉と野菜の煮物<br>すまし汁         |
| 7(火)  | 調乳<br>せんべい | パンがゆ→トースト<br>豆腐と野菜の煮物<br>野菜スープ          | 食パン 育児用ミルク / 木綿豆腐 豚ひき肉 人参 玉ねぎ<br>砂糖 しょう油 だし汁 代替）じゃがいも/<br>/ キャベツ かぼちゃ しょう油 だし汁（さつまいも）                        |  | 調乳<br>ふかしいも<br>せんべい       | トースト<br>豆腐と野菜の煮物<br>野菜スープ          |
| 8(水)  | 調乳<br>ボーロ  | かゆ→軟飯<br>煮魚<br>みそ汁                      | 米 / カレイ ブロッコリー しょう油 砂糖 だし汁 代替）豚肉<br>/ 木綿豆腐 はくさい 人参 大根 ほうれん草 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>煮魚<br>みそ汁                |
| 9(木)  | 調乳<br>せんべい | パンがゆ→ロールパン<br>卵とじ<br>野菜スープ・デ）バナナ        | ロールパン 野菜スープ/卵 たまねぎ ブロッコリー<br>しょう油 片栗粉 だし汁 / じゃがいも たまねぎ 人参 しょう油<br>だし汁 / バナナ（さつまいも りんご 砂糖 育児用ミルク）             |  | 調乳<br>☆さつまいもと<br>りんごのミルク煮 | ロールパン<br>卵とじ<br>野菜スープ・デ）バナナ        |
| 10(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             | 米 / 牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ パン粉 しょう油 人参<br>片栗粉 砂糖 だし汁/ じゃがいも<br>人参 しょう油 だし汁（りんご）                                       |  | 調乳<br>りんご<br>せんべい         | 軟飯→ごはん<br>肉団子と野菜の煮物<br>野菜スープ       |
| 11(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 木綿豆腐 玉ねぎ 人参 みそ しょう油 砂糖<br>片栗粉 代替）じゃがいも / 大根 わかめ チンゲンサイ<br>しょう油 だし汁（みかんゼリー）                           |  | 調乳<br>みかんゼリー<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        |
| 14(火) | 調乳<br>せんべい | パンがゆ→トースト<br>豚肉と白菜のスープ煮<br>煮浸し          | 食パン 育児用ミルク / 豚肉 はくさい 玉ねぎ 人参<br>ブロッコリー しょう油 だし汁 / 人参 きゅうり 冷凍コーン<br>砂糖 しょう油 だし汁（さつまいも）                         |  | 調乳<br>ふかしいも<br>せんべい       | トースト<br>豚肉と白菜のスープ煮<br>煮浸し          |
| 15(水) | 調乳<br>ボーロ  | かゆ→軟飯<br>おでん<br>かきたま汁                   | 米 / 鶏肉 じゃがいも 大根 三度豆 しょう油 だし汁<br>代替）豚肉 / 卵 たまねぎ 小松菜 人参 しょう油 片栗粉<br>だし汁 代替）豚肉（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>おでん<br>かきたま汁             |
| 16(木) | 調乳<br>せんべい | パンがゆ→ロールパン<br>かぼちゃのポタージュ<br>煮びたし・デ）りんご  | ロールパン 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 / ほうれん草 大根 コーン<br>ツナ水煮缶 しょう油 だし汁/ りんご（フレッシュゼリー）                  |  | 調乳<br>フレッシュゼリー<br>せんべい    | ロールパン<br>かぼちゃのポタージュ<br>煮びたし・デ）りんご  |
| 17(金) | 調乳<br>せんべい | かゆ→軟飯<br>煮魚<br>すまし汁                     | 米 / カレイ ブロッコリー しょう油 砂糖 だし汁/<br>木綿豆腐 たまねぎ わかめ しょう油 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>煮魚<br>すまし汁               |
| 18(土) | 調乳<br>せんべい | 煮込みうどん<br>野菜スープ<br>くだもの（バナナ）            | うどん 豚肉 人参 玉ねぎ しょう油 だし汁/<br>/ 人参 玉ねぎ しょう油 だし汁/<br>/ バナナ（さつまいも）  |  | 調乳<br>ふかしいも<br>せんべい       | 煮込みうどん<br>野菜スープ<br>くだもの（バナナ）       |
| 20(月) | 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 たまねぎ 人参 しょう油 だし汁/<br>さつまいも はくさい 人参 みそ だし汁<br>（じゃがいも 育児用ミルク）   |  | 調乳<br>☆マッシュポテト            | 軟飯→ごはん<br>豚肉と野菜の煮物<br>みそ汁          |
| 21(火) | 調乳<br>せんべい | かゆ→軟飯<br>鶏肉と野菜の煮物<br>みそ汁・デ）バナナ          | 米 / 鶏肉 人参 玉ねぎ 砂糖 醤油 だし汁 代替）豚肉 /<br>豆腐 人参 玉ねぎ わかめ みそ だし汁/ バナナ<br>（ゼラチン 育児用ミルク）                                |  | 調乳<br>☆ミルクゼリー             | 軟飯→ごはん<br>鶏肉と野菜の煮物<br>みそ汁・デ）バナナ    |
| 22(水) | 調乳<br>ボーロ  | かゆ→軟飯<br>肉と野菜の煮物<br>煮浸し・ヨーグルト           | 米/ 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 グリンピース しょう油<br>砂糖 だし汁 / キャベツ きゅうり しょう油 だし汁/<br>ヨーグルト（バナナ）                                 |  | 調乳<br>バナナ<br>せんべい         | 軟飯→ごはん<br>肉と野菜の煮物<br>煮浸し・ヨーグルト     |
| 23(木) | 調乳<br>せんべい | パンがゆ→ロールパン<br>豆腐と野菜の煮物<br>ほうれん草スープ      | ロールパン 育児用ミルク/ 鶏ひき肉 豆腐 ブロッコリー<br>人参 しょう油 だし汁 / ほうれん草 人参 たまねぎ<br>冷凍コーン しょう油 だし汁（りんご）                           |  | 調乳<br>りんご<br>せんべい         | ロールパン<br>豆腐と野菜の煮物<br>ほうれん草スープ      |
| 24(金) | 調乳<br>せんべい | かゆ→軟飯<br>煮魚<br>すまし汁                     | 米 / カレイ 人参 しょう油 砂糖 だし汁/<br>小松菜 人参 たまねぎ しょう油 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>煮魚<br>すまし汁               |
| 25(土) | 調乳<br>せんべい | かゆ→軟飯<br>ツナと野菜の煮物<br>みそ汁                | 米/ ツナ水煮缶 たまねぎ 人参 しめじ はくさい チンゲン菜<br>しょう油 片栗粉 だし汁/ 豆腐 大根 人参 わかめ みそ だし汁<br>（ももゼリー）                              |  | 調乳<br>ももゼリー<br>せんべい       | 軟飯→ごはん<br>ツナと野菜の煮物<br>みそ汁          |
| 27(月) | 調乳<br>せんべい | かゆ→軟飯<br>すき焼き風煮<br>みそ汁                  | 米 / 牛肉 木綿豆腐 はくさい おつゆ麴 人参 玉ねぎ<br>砂糖 しょう油 だし汁 代替）じゃがいも 代替）豚肉 / 大根<br>小松菜 人参 わかめ みそ だし汁<br>（豚肉 キャベツ 小麦粉 育児用ミルク） |  | 調乳<br>☆やわらかお好み焼き          | 軟飯→ごはん<br>すき焼き風煮<br>みそ汁            |
| 28(火) | 調乳<br>せんべい | パンがゆ→トースト<br>そうめんのケチャップ煮<br>豆乳スープ・デ）バナナ | 食パン 育児用ミルク/ そうめん 豚ひき肉 人参 玉ねぎ<br>ケチャップ / ブロッコリー 玉ねぎ じゃがいも 人参<br>しょう油 だし汁 豆乳 コーン缶 /バナナ<br>（ゼラチン 育児用ミルク）        |  | 調乳<br>☆ミルクゼリー             | トースト<br>そうめんのケチャップ煮<br>豆乳スープ・デ）バナナ |
| 29(水) | 調乳<br>ボーロ  | かゆ→軟飯<br>豚肉と野菜の煮物<br>卵スープ               | 米 / 豚肉 キャベツ 人参 しょう油 だし汁/<br>卵 チンゲン菜 人参 片栗粉 しょう油 だし汁<br>代替）豚肉/（バナナ）   |  | 調乳<br>バナナ<br>せんべい         | 軟飯→ごはん<br>豚肉と野菜の煮物<br>卵スープ         |
| 30(木) | 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 しょう油<br>だし汁 代替）豚肉 代替）じゃがいも /<br>かぼちゃ しめじ 玉ねぎ 人参 みそ だし汁<br>（おつゆ麴 育児用ミルク）（りんご）    |  | 調乳<br>☆麴のミルク煮<br>りんご      | 軟飯→ごはん<br>高野豆腐の卵とじ<br>みそ汁          |
| 31(金) | 調乳<br>せんべい | かゆ→軟飯<br>みそ煮魚<br>すまし汁                   | 米 / カレイ 大根 みそ しょう油 砂糖 だし汁 代替）豚肉 /<br>豆腐 小松菜 たまねぎ 人参 しょう油 だし汁   |  | 調乳<br>ボーロ<br>せんべい         | 軟飯→ごはん<br>みそ煮魚<br>すまし汁             |

☆印は手作りおやつです。