



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

☆印は手作りおやつです。