

# 10月の離乳食献立表 (初期～中期)

2025/10/1

池田市立保育所・認定こども園

実施日	初期 (5～6ヶ月)			中期 (7～8ヶ月)		
	献立名	食品名	間食	午前間食	献立名	午後間食
1(水)	すりつぶしがゆ 白身魚のすり流し そうめんのくたくた煮	米/ カレイ 片栗粉 だし汁/ そうめん 人参 だし汁	調乳 ボーロ	かゆ 煮魚	調乳 ピスケット せんべい	米 / カレイ 砂糖 醤油 だし汁 <b>代替</b> 豚肉 / そうめん 人参 しょう油 だし汁。
2(木)	すりつぶしがゆ 野菜の煮つぶし 野菜のくたくた煮	米/ じゃが芋 人参 だし汁/ 大根 グリンピース 出し汁	調乳 すりおろし りんご	かゆ 肉と野菜の煮物	調乳 りんご 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 <b>代替</b> 豚肉 / 大根 きゅうり 砂糖 醤油 だし汁 / ヨーグルト (りんご)
3(金)	すりつぶしがゆ 白身魚のすり流し 野菜の煮つぶし	米/ カレイ 人参 片栗粉 だし汁/ じゃが芋 玉ねぎ だし汁	調乳 せんべい	かゆ 煮魚 みそ汁	調乳 フレッシュゼリー せんべい	米 / カレイ 醤油 砂糖 だし汁 <b>代替</b> 豚肉 / 人参 玉ねぎ ジャガ芋 みそ だし汁 (フレッシュゼリー)
4(土)	うどんのくたくた煮 野菜のくたくた煮	うどん 人参 キャベツ だし汁/ 大根 玉ねぎ 人参 だし汁	調乳 せんべい	煮込みうどん 大根のスープ	調乳 かかしおじやが せんべい	うどん 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ 醤油 だし汁/ 大根 人参 小松菜 醤油 だし汁 (じゃがいも)
6(月)	すりつぶしがゆ 野菜のミルク煮 野菜のくたくた煮	米/ じゃがいも 人参 育児用ミルク/ 小松菜 玉ねぎ だし汁	調乳 せんべい	かゆ 豚肉と野菜の煮物	調乳 お月見ゼリー せんべい	米 / 豚肉 人参 醤油 砂糖 だし汁 / 小松菜 玉ねぎ 人参 わかめ だし汁 醤油
7(火)	パンがゆ 豆腐すり流し 野菜のくたくた煮	食パン 育児用ミルク / 豆腐 キャベツ 出し汁/ 人参 かぼちゃ だし汁	調乳 せんべい	パンがゆ 豆腐と野菜の煮物	調乳 かかしいも せんべい	食パン 育児用ミルク / 木綿豆腐 豚ひき肉 人参 玉ねぎ 砂糖 醤油 だし汁 <b>代替</b> ジャガ芋/ キャベツ かぼちゃ 醤油 だし汁 (さつまいも)
8(水)	すりつぶしがゆ 白身魚のすり流し 野菜のくたくた煮	米/ カレイ はくさい 片栗粉 だし汁/ 大根 人参 ほうれん草 だし汁	調乳 ボーロ	かゆ 煮魚 みそ汁	調乳 ☆やわらか 蒸しパン	米 / カレイ ブロッコリー 醤油 砂糖 だし汁 <b>代替</b> 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)
9(木)	パンがゆ 野菜の煮つぶし 野菜のミルク煮	ロールパン 野菜スープ / ブロッコリー 玉ねぎ だし汁/ じゃがいも 人参 たまねぎ 育児用ミルク	調乳 せんべい	パンがゆ 卵黄とじ 野菜スープ デザート (パナナ)	調乳 ☆さつまいもと りんごのミルク煮	ロールパン 野菜スープ。卵黄 たまねぎ ブロッコリー しょう油 片栗粉 だし汁 / ジャガいも たまねぎ 人参 しょう油 だし汁 / パナナ (さつまいも りんご 砂糖 育児用ミルク)
10(金)	すりつぶしがゆ 野菜のミルク煮 野菜の煮つぶし	米/ じゃがいも 玉ねぎ 育児用ミルク/ 玉ねぎ 人参 だし汁	調乳 すりおろし りんご	かゆ 肉団子と野菜の煮物	調乳 りんご せんべい	米 / 牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ パン粉 醤油 人参 片栗粉 砂糖 だし汁 / ジャガいも 人参 しょう油 だし汁 (りんご)
11(土)	すりつぶしがゆ 豆腐すり流し 野菜のくたくた煮	米/ 豆腐 人参 だし汁/ 大根 ちんげん菜 だし汁	調乳 せんべい	かゆ 豆腐のそぼろ煮	調乳 みかんゼリー せんべい	米 / 豚ひき肉 木綿豆腐 玉ねぎ 人参 みそ 醤油 砂糖 片栗粉 <b>代替</b> ジャガ芋 / 大根 わかめ チンゲンサイ 醤油 だし汁 (みかんゼリー)
14(火)	パンがゆ 野菜のくたくた煮 野菜の煮つぶし	食パン 育児用ミルク / はくさい 人参 だし汁/ じゃが芋 ブロッコリー だし汁	調乳 せんべい	パンかゆ 豚肉と白菜のスープ煮	調乳 かかしいも せんべい	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 醬油 だし汁 / 人参 きゅうり 冷凍コーン 砂糖 醤油 だし汁 (さつまいも)
15(水)	すりつぶしがゆ 野菜のくたくた煮 野菜の煮つぶし	米/ 大根 ジャガ芋 出し汁/ 小松菜 人参 だし汁	調乳 ボーロ	かゆ おでん 卵黄汁	調乳 ☆やわらか ホットケーキ	米 / 鶏肉 ジャガ芋 大根 醤油 だし汁 <b>代替</b> 豚肉 / 卵黄 たまねぎ 小松菜 人参 しょう油 片栗粉 だし汁 <b>代替</b> 豚肉 (ホットケーキミックス 育児用ミルク)
16(木)	パンがゆ 野菜のくたくた煮 かぼちゃのミルク煮	ロールパン 野菜スープ / ほうれん草 玉ねぎ だし汁/ かぼちゃ 育児用ミルク	調乳 せんべい	かゆ かぼちゃのボタージュ 煮びたし・デ りんご	調乳 フレッシュゼリー せんべい	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 <b>代替</b> 豚肉 / ほうれん草 大根 コーン ツナ水煮缶 醤油 だし汁 / りんご (フレッシュゼリー)
17(金)	すりつぶしがゆ 豆腐すり流し 野菜のくたくた煮	米/ 豆腐 ブロッコリー だし汁/ 人参 玉ねぎ だし汁	調乳 せんべい	かゆ 煮魚	調乳 ☆やわらか ホットケーキ	米 / カレイ ブロッコリー 醤油 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)
18(土)	うどんのくたくた煮 きんとん	うどん 人参 玉ねぎ だし汁/ さつまいも 育児用ミルク /	調乳 せんべい	煮込みうどん 野菜スープ くだもの (パナナ)	調乳 かかしいも せんべい	うどん 豚肉 人参 玉ねぎ 醤油 だし汁 / 人参 玉ねぎ 醤油 だし汁 / パナナ (さつまいも)
20(月)	すりつぶしがゆ 野菜のミルク煮 野菜のくたくた煮	米/ さつまいも はくさい 育児用ミルク/ 玉ねぎ 人参 だし汁	調乳 せんべい	かゆ 豚肉と野菜の煮物	調乳 ☆マッシュボテト みそ汁	米 / 豚肉 たまねぎ 人参 砂糖 醤油 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)
21(火)	すりつぶしがゆ 野菜煮つぶし 豆腐のすり流し	米/ 玉ねぎ 人参 だし汁/ 豆腐 人参 だし汁	調乳 せんべい	かゆ 鶏肉と野菜の煮物	調乳 ☆ミルクゼリー みそ汁・デ パナナ	米 / 鶏肉 人参 玉ねぎ 砂糖 醤油 だし汁 <b>代替</b> 豚肉 / 豆腐 人参 玉ねぎ わかめ みそ だし汁 (ゼラチン 育児用ミルク)
22(水)	すりつぶしがゆ 野菜のくたくた煮 野菜の煮つぶし	米/ キャベツ 人参 だし汁/ じゃが芋 グリンピース だし汁	調乳 ボーロ	かゆ 肉と野菜の煮物 煮浸し・ヨーグルト	調乳 パナナ せんべい	米 / 豚肉 ジャガ芋 玉ねぎ 人参 クリンピース 醤油 砂糖 だし汁 / キャベツ きゅうり 醤油 だし汁 / ヨーグルト。 (パナナ)
23(木)	パンがゆ 豆腐のすり流し 野菜のくたくた煮	ロールパン 育児用ミルク / 豆腐 ブロッコリー だし汁/ ほうれん草 人参 だし汁	調乳 りんごの せんべい	パンがゆ 豆腐と野菜の煮物 ほうれん草スープ	調乳 りんご せんべい	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)
24(金)	すりつぶしがゆ 白身魚のすり流し 野菜のくたくた煮	米/ カレイ 人参 片栗粉 だし汁/ 小松菜 玉ねぎ だし汁	調乳 せんべい	かゆ 煮魚	調乳 ☆やわらか ホットケーキ	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)
25(土)	つぶしがゆ 豆腐すり流し 野菜のくたくた煮	米/ 豆腐 チンゲン菜 だし汁/ 玉ねぎ 人参 だし汁	調乳 せんべい	かゆ ツナと野菜の煮物	調乳 ももゼリー みそ汁	米 / ツナ水煮缶 玉ねぎ 人参 しめじ 白菜 チンゲン菜 醤油 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)
27(月)	すりつぶしがゆ 豆腐すり流し 野菜のくたくた煮	米/ 豆腐 人参 だし汁/ 小松菜 玉ねぎ だし汁	調乳 せんべい	かゆ すき焼き風煮 みそ汁	調乳 ☆やわらか 好み焼き	米 / 牛肉 木綿豆腐 はくさい おつゆ麺 人参 玉ねぎ 砂糖 醤油 だし汁 <b>代替</b> ジャガ芋 <b>代替</b> 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)
28(火)	パンがゆ そうめんのくたくた煮 野菜煮つぶし	食パン 育児用ミルク / そうめん 人参 だし汁/ じゃが芋 玉ねぎ だし汁	調乳 せんべい	パンがゆ そうめんのケチャップ煮 豆乳スープ	調乳 ☆ミルクゼリー	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 ジャガ芋 人参 しょう油 だし汁 豆乳 コーン缶 / パナナ。 (ゼラチン 育児用ミルク)
29(水)	すりつぶしがゆ 野菜のくたくた煮 野菜煮つぶし	米/ 人参 キャベツ だし汁/ ちんげん菜 人参 だし汁	調乳 ボーロ	かゆ 豚肉と野菜の煮物 卵黄スープ	調乳 パナナ せんべい	米 / 豚肉 キャベツ 人参 醤油 だし汁 / 卵黄 チンゲン菜 人参 醤油 片栗粉 だし汁 (パナナ)
30(木)	すりつぶしがゆ 野菜のくたくた煮 野菜煮つぶし	米/ 人参 白菜 だし汁/ かぼちゃ 玉ねぎ だし汁	調乳 せんべい	かゆ 高野豆腐の卵黄とじ みそ汁	調乳 ☆麩のミルク煮 りんご	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 <b>代替</b> 豚肉 <b>代替</b> ジャガ芋 / かぼちゃ 玉ねぎ 人参 みそ だし汁 (おつゆ麺 育児用ミルク) (りんご)
31(金)	すりつぶしがゆ 白身魚のすり流し 小松菜のミルク煮	米/ カレイ 大根 片栗粉 だし汁/ 小松菜 育児用ミルク	調乳 せんべい	かゆ みそ煮魚	調乳 ボーロ せんべい	米 / カレイ 大根 みそ 醤油 砂糖 だし汁 <b>代替</b> 豚肉 / 豆腐 小松菜 たまねぎ 人参 醤油 だし汁

☆印は手作りおりゆつです。