

2024年

10月

離乳食献立表

		初期(ごっくん期) 5~6ヶ月	中期(もぐもぐ期) 7~8ヶ月	後期(かみかみ期) 9~11ヶ月	完了期 12~18ヶ月
日	曜	10倍粥・ミルク	7倍粥・ミルク	5倍粥	軟飯
1	火	人参ペースト かぼちゃペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・人参すりつぶし かぼちゃマッシュ 鰹だしと野菜スープ	白身魚の煮付け かぼちゃ・じゃが芋・きゅうり・コーン柔らかか煮 千切り大根・えのき・人参のスープ	白身魚の甘酢あんかけ かぼちゃのサラダ(ハム抜き) 千切り大根のスープ(にんにく抜き)
2	水	さつまいもペースト キャベツペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・さつまいもすりつぶし キャベツすりつぶし 鰹だしと野菜スープ	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・れんこん・椎茸柔らかか煮 きゅうり・キャベツ・人参柔らかか煮 麩・椎茸・わかめの澄まし汁	さつまいもご飯 蓮根入り松風焼き 塩昆布和え 花麩の澄まし汁
3	木	玉ねぎペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	豚肉・なす・玉ねぎの味噌汁 人参スティック 春雨・きゅうり・もやし・コーン柔らかか煮	どうがめ汁(生姜抜き) 人参スティック 春雨サラダ(ハム抜き)
4	金	キャベツペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・キャベツすりつぶし じゃが芋マッシュ 鰹だしと野菜スープ	豚肉・玉ねぎ・人参のスープ じゃが芋スティック キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・人参柔らかか煮	ポークカレー じゃが芋スティック フレンチドレッシングサラダ(ハム抜き)
7	月	白菜ペースト 大根ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・白菜すりつぶし 大根すりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	ささみ・焼き豆腐・白菜・玉ねぎ・えのき柔らかか煮 大根スティック 大根・人参・わかめの味噌汁	鶏肉のすき焼き風煮(こんにやく抜き) 大根スティック 大根と人参の味噌汁
8	火	ほうれん草ペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・ほうれん草すりつぶし じゃが芋マッシュ 煮干しだしと野菜スープ	白身魚の煮付け ほうれん草・人参・もやし柔らかか煮 玉ねぎ・じゃが芋の味噌汁	鮭の塩焼き ナムル風煮浸し(生姜抜き) じゃが芋と玉ねぎの味噌汁
9	水	チンゲン菜ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・チンゲン菜すりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	ツナ・ひじき・大豆・ホールトマト缶・マカロニ柔らかか煮 人参スティック クリームコーン缶・人参・チンゲン菜のスープ	ひじきと大豆のトマト煮(にんにく抜き) 人参スティック 中華風コーンスープ
10	木	豆腐ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・豆腐すりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	豆腐・豚肉・白菜・玉ねぎ・しめじ・チンゲン菜柔らかか煮 人参スティック 春雨・もやし・人参・玉ねぎのスープ	豆腐のカレーあん 人参スティック 春雨スープ(ベーコン・干し椎茸抜き)
11	金	人参ペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・人参すりつぶし じゃが芋マッシュ 煮干しだしと野菜スープ	牛肉・玉ねぎ・人参・三度豆柔らかか煮 じゃが芋スティック わかめ・もやし・玉ねぎの味噌汁	肉じゃが(こんにやく抜き) じゃが芋スティック もやしと油揚げの味噌汁
15	火	玉ねぎペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	ささみ・ごぼう・玉ねぎ・椎茸柔らかか煮 人参スティック 玉ねぎ・人参・チンゲン菜のスープ	おからの炒り煮(ちくわ・こんにやく抜き) 人参スティック むらくも汁
16	水	キャベツペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・キャベツすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	白身魚の煮付け わかめ・キャベツ・人参・きゅうり・コーン柔らかか煮 わかめ・しいたけの澄まし汁	鯖の味噌煮(生姜抜き) 酢の物 はんぺんの澄まし汁(はんぺん抜き)
17	木	豆腐ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・豆腐すりつぶし 人参すりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	牛肉・ごぼう・れんこん柔らかか煮 人参スティック 豆腐・わかめ・えのきの味噌汁	五目きんぴら(ちくわ・こんにやく抜き) 人参スティック えのきと豆腐の味噌汁
18	金	キャベツペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・キャベツすりつぶし じゃが芋マッシュ 煮干しだしと野菜スープ	豚ミンチ・玉ねぎ・三度豆・人参柔らかか煮 じゃが芋スティック キャベツ・玉ねぎの味噌汁	厚揚げと野菜のそぼろ煮(干し椎茸・にんにく・生姜抜き) じゃが芋スティック キャベツと玉ねぎの味噌汁
21	月	玉ねぎペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎすりつぶし 人参すりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	豚肉・千切り大根・三度豆柔らかか煮 人参スティック わかめ・小松菜・玉ねぎの味噌汁	千切り大根と豚肉の炒め煮 人参スティック 小松菜と玉ねぎの味噌汁
22	火	キャベツペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・キャベツすりつぶし じゃが芋マッシュ 鰹だしと野菜スープ	白身魚の煮付け キャベツ・きゅうり・コーン・人参柔らかか煮 人参・玉ねぎ・ブロッコリー・じゃが芋のスープ	鯖のソテー コールスローサラダ ポトフ(ウインナー抜き)
23	水	豆腐ペースト ほうれん草ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・豆腐すりつぶし ほうれん草すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	牛肉・ほうれん草・ピーマン・赤パプリカ・春雨柔らかか煮 人参スティック 豆腐・チンゲン菜・玉ねぎ・人参のスープ	チャブチエ(にんにく抜き) 人参スティック 豆腐とチンゲン菜のスープ
24	木	人参ペースト さつまいもペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・人参すりつぶし さつまいもマッシュ 煮干しだしと野菜スープ	鶏肝の柔らかか煮 豆苗・キャベツ・人参・きゅうり・もやし柔らかか煮 わかめ・玉ねぎ・さつまいもの味噌汁	鶏肝のしぐれ煮(生姜抜き) 豆苗の中華風サラダ(ハム抜き) さつまいもと玉ねぎの味噌汁
25	金	キャベツペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・キャベツすりつぶし じゃが芋マッシュ 鰹だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎ・人参のスープ じゃが芋スティック ツナ・人参・キャベツ・きゅうり・コーン柔らかか煮	チキンカレー じゃが芋スティック ツナサラダ
28	月	人参ペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・人参すりつぶし じゃが芋マッシュ 鰹だしと野菜スープ	合い挽きミンチ・玉ねぎ・ピーマン・椎茸・スパゲティ柔らかか煮 じゃが芋スティック じゃが芋・玉ねぎ・人参のスープ	ミートスパゲティ じゃが芋スティック じゃが芋とベーコンのスープ(ベーコン抜き)
29	火	玉ねぎペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎすりつぶし 人参すりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	ささみ・れんこん・ごぼう・三度豆柔らかか煮 人参スティック 麩・わかめ・玉ねぎの味噌汁	筑前煮(ちくわ・竹の子・干し椎茸・こんにやく抜き) 人参スティック 麩とわかめの味噌汁
30	水	人参ペースト 白菜ペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・人参すりつぶし 白菜すりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	白身魚の煮付け 小松菜・えのき・人参柔らかか煮 白菜・しめじの味噌汁	鯖の香味焼き(にんにく・生姜抜き) 小松菜の和え物 白菜としめじの味噌汁
31	木	キャベツペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・キャベツすりつぶし じゃが芋マッシュ 鰹だしと野菜スープ	ささみ・かぼちゃ・玉ねぎ・人参・椎茸のスープ じゃが芋スティック きゅうり・人参・キャベツ・コーン柔らかか煮	かぼちゃシチュー じゃが芋スティック ミックスサラダ(ハム抜き)

☆月齢は目安です。お子様の離乳食の進み具合に合わせて担任とご相談下さい。

☆食材は、予定ですので一部変更することがあります。

☆完了食のハム・ベーコンはツナに変わります。

☆完了食については普通献立表を参考に比べて下さい。