

2024年

10月

離乳食献立表

		初期(ごっくん期)	中期(もぐもぐ期)	後期(かみかみ期)	完了期
		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	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・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(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・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 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・玉ねぎ・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・コーン・きゅうり・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	鮭のソテー 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・きゅうり・キャベツ・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見比べて下さい。

☆完了食で軟飯のお子様には行事献立の味付けご飯は提供しておりません。