



## 2023年10月 離乳食献立表



	初期 5~6カ月頃 (1回食)	中期 7~8カ月頃 (1回食・2回食)	後期 9~11カ月頃 (1回食・2回食)	完了期 12~18カ月頃 (昼食・午後おやつ)
2日 16日 (月)	お粥 鶏ささみ,大根,人参煮 だしスープ(ほうれん草) みかん	お粥 鶏ささみ,大根,人参煮 だしスープ(ほうれん草) みかん	軟飯(お粥+軟飯) 鶏肉,大根煮 ひじきの煮物(人参,醤油) すまし汁(ほうれん草) みかん	軟飯 鶏のみそ焼き ひじきの煮物(さつま揚げ抜き) すまし汁 みかん
	おじや(玉ねぎ,人参) さつま芋,ブロッコリー煮	おじや(玉ねぎ,人参) さつま芋,ブロッコリー煮	おじや(玉ねぎ,人参) さつま芋,ブロッコリー煮	コーンフレークのヨーグルト和え 牛乳
3日 17日 (火)	お粥 豆腐,小松菜,人参煮 だしスープ(キャベツ,かぼちゃ) バナナ	お粥 豆腐,小松菜,人参煮 だしスープ(キャベツ,かぼちゃ) バナナ	軟飯(お粥+軟飯) 豆腐,小松菜,人参煮 みそ汁(キャベツ,かぼちゃ) バナナ	ポトフ(カレールウ抜き) 小松菜サラダ(コーン抜き) コンソメスープ バナナ
	パン粥 ブロッコリー,白菜,人参煮	パン粥 ブロッコリー,白菜,人参煮	スティック食パン ブロッコリー,白菜,人参煮	きなこトースト 牛乳
4日 18日 (水)	お粥 カレイ,玉ねぎ,人参煮 だしスープ(ほうれん草) オレンジ	お粥 カレイ,玉ねぎ,人参煮 だしスープ(ほうれん草) オレンジ	軟飯(お粥+軟飯) カレイ,玉ねぎ,人参煮 すまし汁(ほうれん草,醤油) 柿	軟飯 さばの照り焼き 白菜とわかめの和え物(かまぼこ抜き) みそ汁 柿
	おじや(白菜,人参) じゃが芋,ブロッコリー煮	おじや(白菜,人参) じゃが芋,ブロッコリー煮	おじや(白菜,人参) じゃが芋,ブロッコリー煮	ピザポテト(コーン抜き) 牛乳
5日 19日 (木)	うどん(大根,人参,醤油) 鶏ささみ,小松菜,玉ねぎ煮 煮りんご	うどん(大根,人参,醤油) 鶏ささみ,小松菜,玉ねぎ煮 煮りんご	うどん(大根,人参,醤油) 鶏ささみ,小松菜,玉ねぎ煮 煮りんご	豚汁うどん ツナじゃが(コーン抜き) 煮りんご
	ツナ粥(じゃが芋) ほうれん草,人参煮	ツナ粥(じゃが芋) ほうれん草,人参煮	ツナ粥(じゃが芋) ほうれん草,人参煮	青菜のおにぎり(塩こんぶ抜き) 麦茶
6日 20日 (金)	お粥 高野豆腐,きゅうり,人参煮 だしスープ(かぼちゃ,玉ねぎ) ヨーグルト	お粥 高野豆腐,きゅうり,人参煮 だしスープ(かぼちゃ,玉ねぎ) ヨーグルト	軟飯(お粥+軟飯) 鶏肉,きゅうり,人参煮 みそ汁(かぼちゃ,玉ねぎ) ヨーグルト	軟飯 バーベキューチキン(中濃ソース抜き) チーズサラダ みそ汁 ヨーグルト(黄桃缶抜き)
	パン粥(さつま芋) キャベツ,人参煮	パン粥(さつま芋) キャベツ,人参煮	スティック食パン さつま芋,キャベツ,人参煮	かぼちゃ蒸しパン 牛乳
7日 21日 (土)	お粥 しらす,ブロッコリー,人参煮 だしスープ(大根) バナナ	お粥 しらす,ブロッコリー,人参煮 だしスープ(大根) バナナ	軟飯(お粥+軟飯) しらす,ブロッコリー,人参煮 すまし汁(大根) バナナ	豚きんぴら丼(ごぼう抜き) 白菜のおかか和え(竹輪抜き) みそ汁 バナナ
	にゅうめん(白菜,人参,醤油) 小松菜,玉ねぎ煮	にゅうめん(白菜,人参,醤油) 小松菜,玉ねぎ煮	にゅうめん(白菜,人参,醤油) 小松菜,玉ねぎ煮	マカロニチーズ 牛乳
23日 (月)	お粥 たい,さつま芋,人参煮 だしスープ(キャベツ,玉ねぎ) バナナ	お粥 たい,さつま芋,人参煮 だしスープ(キャベツ,玉ねぎ) バナナ	軟飯(お粥+軟飯) たい,さつま芋,人参煮 みそ汁(キャベツ,玉ねぎ) 柿	軟飯 ぶり大根(しょうが抜き) さつま芋サラダ みそ汁 柿
	おじや(ほうれん草,大根) きゅうり,人参煮	おじや(ほうれん草,大根) きゅうり,人参煮	おじや(ほうれん草,大根) きゅうり,人参煮	お楽しみヨーグルトポムポム 牛乳

☆完了期は、幼児食をベースに完了期の食材表にないものを除去しています。

幼児食の献立表と合わせてご確認ください。

☆材料の都合により献立を変更することがあります。

☆初めての食材についてはご家庭で食べていただき、体調の変化がないか確認して下さい。

# 2023年10月 離乳食献立表

	初期 5~6カ月頃 (1回食)	中期 7~8カ月頃 (1回食・2回食)	後期 9~11カ月頃 (1回食・2回食)	完了期 12~18カ月頃 (昼食・午後おやつ)
10日 24日 (火)	お粥 鶏ささみ, なす, チンゲン菜煮 だしスープ (大根, 人参) オレンジ	うどん (玉ねぎ, 人参, みそ) ほうれん草, きゅうり煮	軟飯 (お粥+軟飯) 豚ひき肉, なす, チンゲン菜煮 すまし汁 (大根, 人参) オレンジ	軟飯 豚ひき肉となすの中巻炒め (にんにく, しょうが抜き) 切干大根サラダ (切干大根→大根, コーン抜き) 中華スープ オレンジ
	パン粥 しらす, ブロッコリー, 人参煮 だしスープ (キャベツ) バナナ	おじや (大根, 小松菜) じゃが芋, 人参煮	スティック食パン さけ, ブロッコリー, 人参煮 だしスープ (キャベツ) バナナ	食パン 鮭のオーロラソース焼き 大根とブロッコリーのサラダ コンソメスープ バナナ
11日 25日 (水)	お粥 高野豆腐, 小松菜, 人参煮 だしスープ (玉ねぎ) みかん	おじや (かぼちゃ, 玉ねぎ) ブロッコリー, 人参煮	軟飯 (お粥+軟飯) 鶏肉, 人参煮 納豆和え (小松菜, もやし, 醤油) みそ汁 (玉ねぎ) みかん	軟飯 鶏肉の塩焼き (塩麹抜き) 納豆和え みそ汁 みかん
	にゅうめん (ほうれん草, 玉ねぎ, 醤油) 鶏ささみ, きゅうり, 人参煮 煮りんご	おじや (かぼちゃ, 玉ねぎ) ブロッコリー, 人参煮	きのこおじや (しめじ, えのき, まいだけ, 小松菜) じゃが芋, 人参煮	きのこおにぎり 麦茶
12日 26日 (木)	しらす粥 (小松菜) ブロッコリー, 人参煮	にゅうめん (ほうれん草, 玉ねぎ, 醤油) 鶏ささみ, きゅうり, 人参煮 煮りんご	和風スパゲティ (鶏ささみ, ほうれん草, 玉ねぎ, 醤油) きゅうり, 人参煮 だしスープ (しめじ, えのき) 煮りんご	軟飯 鶏肉の塩焼き (塩麹抜き) 納豆和え みそ汁 みかん
	お粥 豆腐, じゃが芋, 人参煮 だしスープ (白菜) オレンジ	おじや (かぼちゃ, 玉ねぎ) ブロッコリー, 人参煮	おじや (かぼちゃ, 玉ねぎ) ブロッコリー, 人参煮	さつまいもとごまのケーキ 牛乳
13日 27日 (金)	お粥 豆腐, じゃが芋, 人参煮 だしスープ (白菜) オレンジ	しらす粥 (小松菜) ブロッコリー, 人参煮	しらす粥 (小松菜) ブロッコリー, 人参煮	豚肉ときのこの和風パスタ フレンチサラダ コンソメスープ (コーン抜き) 煮りんご
	うどん (小松菜, 玉ねぎ, 醤油) なす, 人参煮	お粥 鶏ささみ, かぼちゃ, 玉ねぎ煮 だしスープ (キャベツ, 人参) みかん	軟飯 (お粥+軟飯) 豆腐, じゃが芋, 人参煮 みそ汁 (白菜) オレンジ	軟飯 鶏じゃが煮 もやしの和え物 (塩こんぶ抜き) みそ汁 オレンジ
14日 28日 (土)	お粥 鶏ささみ, かぼちゃ, 玉ねぎ煮 だしスープ (キャベツ, 人参) みかん	うどん (小松菜, 玉ねぎ, 醤油) なす, 人参煮	軟飯 (お粥+軟飯) 豚肉, かぼちゃ, 玉ねぎ煮 すまし汁 (キャベツ, 人参) みかん	軟飯 肉豆腐 ひじきサラダ (コーン抜き) みそ汁 みかん
	お粥 しらす, ブロッコリー, 人参煮 だしスープ (玉ねぎ) バナナ	おじや (玉ねぎ, 人参) きゅうり, 小松菜煮	おじや (玉ねぎ, 人参) きゅうり, 小松菜煮	かぼちゃのあべかわ 牛乳
30日 (月)	お粥 しらす, ブロッコリー, 人参煮 だしスープ (玉ねぎ) バナナ	お粥 鶏ささみ, かぼちゃ, 玉ねぎ煮 だしスープ (キャベツ, 人参) みかん	軟飯 (お粥+軟飯) しらす, ブロッコリー, 人参煮 みそ汁 (玉ねぎ) バナナ	軟飯 かぼちゃのおぼけサラダ コンソメスープ バナナ
	パン粥 キャベツ, 人参, ほうれん草煮	おじや (玉ねぎ, 人参) きゅうり, 小松菜煮	スティック食パン キャベツ, 人参, ほうれん草煮	ハロウィंकッキー (ココア抜き) 牛乳
31日 (火)	お粥 しらす, ブロッコリー, 人参煮 だしスープ (玉ねぎ) バナナ	お粥 鶏ささみ, かぼちゃ, 玉ねぎ煮 だしスープ (キャベツ, 人参) みかん	軟飯 (お粥+軟飯) しらす, ブロッコリー, 人参煮 みそ汁 (玉ねぎ) バナナ	軟飯 かぼちゃのおぼけサラダ コンソメスープ バナナ
	パン粥 キャベツ, 人参, ほうれん草煮	お粥 鶏ささみ, かぼちゃ, 玉ねぎ煮 だしスープ (キャベツ, 人参) みかん	スティック食パン キャベツ, 人参, ほうれん草煮	ハロウィंकッキー (ココア抜き) 牛乳

☆完了期は、幼児食をベースに完了期の食材表にないものを除去しています。  
 ☆幼児食の献立表と合わせてご確認ください。  
 ☆完了期の朝おやつがビスケットの時はせんべいになります。  
 ☆材料の都合により献立を変更することがあります。  
 ☆初めての食材についてはご家庭で食べていただき、体調の変化がないか確認して下さい。