



# 2025年10月 離乳食献立表



|                  | 中期<br>7～8カ月頃<br>(1回食・2回食)                                | 後期<br>9～11カ月頃<br>(1回食・2回食)                                                   | 完了期<br>12～18カ月頃<br>(昼食・午後おやつ)                                                 |
|------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 1日<br>15日<br>(水) | にゅうめん(ほうれん草,玉ねぎ,みそ)<br>ツナ,じゃが芋,人参煮<br>オレンジ               | にゅうめん(豚肉,ほうれん草,みそ)<br>ツナ,じゃが芋,玉ねぎ煮(醤油)<br>人参スティック<br>オレンジ                    | しょうゆラーメン<br>青菜の中華和え<br>ふかしじゃが芋<br>オレンジ                                        |
|                  | しらす粥(小松菜)<br>キャベツ,人参煮                                    | しらす粥(小松菜,みそ)<br>キャベツ,人参煮                                                     | 青菜としらすのみそおにぎり<br>麦茶                                                           |
| 2日<br>16日<br>(木) | お粥<br>たい,ブロッコリー,玉ねぎ煮<br>やさいスープ(白菜,人参)<br>バナナ             | 軟飯(お粥+軟飯)<br>たいのみそ煮<br>ブロッコリーと玉ねぎののり和え(醤油)<br>すまし汁(白菜,人参)<br>バナナ             | 軟飯(押麦抜き)<br>サバのみそ煮(しょうが抜き)<br>白菜ののり和え<br>すまし汁(大根,わかめ)<br>バナナ                  |
|                  | おじや(玉ねぎ,人参)<br>大根,小松菜煮                                   | おじや(玉ねぎ,人参,醤油)<br>大根,小松菜煮                                                    | 麩ラスク<br>牛乳                                                                    |
| 3日<br>17日<br>(金) | お粥<br>ささみ,さつま芋,ほうれん草煮<br>やさいスープ(キャベツ,人参)<br>煮りんご         | 軟飯(お粥+軟飯)<br>豚肉(醤油)/ほうれん草煮<br>さつま芋のきなこ和え<br>みそ汁(キャベツ,人参)<br>煮りんご             | 秋やさいカレー(にんにく,しょうが,中濃ソース,スキムミルク抜き)<br>チーズサラダ<br>コンソメスープ(ほうれん草,ウインナー)<br>煮りんご   |
|                  | うどん(玉ねぎ,人参,醤油)<br>きゅうり,ブロッコリー煮                           | うどん(玉ねぎ,人参,醤油)<br>きゅうりスティック,ブロッコリー煮                                          | 蒸しパン(レーズン,スキムミルク抜き)<br>牛乳                                                     |
| 4日<br>18日<br>(土) | お粥<br>しらす,大根,小松菜煮<br>やさいスープ(白菜,玉ねぎ)<br>みかん               | 軟飯(お粥+軟飯)<br>鶏肉と大根煮(醤油)<br>小松菜としらす和え(醤油)<br>みそ汁(白菜,玉ねぎ)<br>みかん               | 軟飯<br>鶏肉と厚揚げの炒め物<br>マカロニサラダ<br>みそ汁(白菜,しめじ)<br>みかん                             |
|                  | おじや(ブロッコリー,人参)<br>きゅうり,玉ねぎ煮                              | おじや(ブロッコリー,人参,みそ)<br>きゅうり,玉ねぎ煮                                               | きなこマフィン<br>牛乳                                                                 |
| 6日<br>20日<br>(月) | お粥<br>カレイ,ほうれん草,人参煮<br>やさいスープ(じゃが芋,玉ねぎ)<br>梨(加熱)         | 軟飯(お粥+軟飯)<br>カレイのごまみそ煮<br>じゃが芋の青のり和え/ひじき煮(人参,醤油)<br>すまし汁(ほうれん草,玉ねぎ)<br>梨(加熱) | 軟飯<br>カレイのごまみそ焼き<br>ひじきの炒め煮(竹輪抜き)<br>みそ汁(じゃが芋,小松菜)<br>梨(加熱)                   |
|                  | おじや(小松菜,かぼちゃ)<br>なす,人参煮                                  | おじや(小松菜,かぼちゃ,醤油)<br>なす,人参煮                                                   | かぼちゃの甘煮<br>牛乳                                                                 |
| 7日<br>21日<br>(火) | お粥<br>ささみ,白菜,人参煮<br>やさいスープ(豆腐,玉ねぎ)<br>バナナ                | 軟飯(お粥+軟飯)<br>豆腐のそぼろ煮(豚挽肉,人参,醤油)<br>もやしとにらのおかか和え(醤油)<br>みそ汁(白菜,玉ねぎ)<br>バナナ    | 軟飯<br>マーボー豆腐(にんにく,しょうが抜き)<br>3色ナムル<br>中華スープ(白菜,にら)<br>バナナ                     |
|                  | ツナ粥(ほうれん草)<br>さつま芋,人参煮                                   | ツナ粥(ほうれん草,みそ)<br>さつま芋,人参スティック                                                | 7日:スイートポテト / 牛乳<br>21日:お楽しみりんごケーキ(スキムミルク,生クリーム抜き) / 牛乳                        |
| 8日<br>22日<br>(水) | パン粥(調整粉乳)<br>しらす,ブロッコリー,かぼちゃ煮<br>やさいスープ(キャベツ,人参)<br>オレンジ | スティック食パン<br>さけのてりやき<br>ブロッコリー,キャベツ,人参のごま和え(醤油)<br>みそ汁(かぼちゃ)<br>オレンジ          | ロールパン<br>鮭のコーンマヨ焼き<br>ブロッコリーサラダ<br>ミルクスープ(かぼちゃ,玉ねぎ,小松菜)<br>(スキムミルク抜き)<br>オレンジ |
|                  | おじや(玉ねぎ,人参)<br>トマト,小松菜煮                                  | おじや(玉ねぎ,人参,醤油)<br>トマト,小松菜煮                                                   | きのこおにぎり(しょうが抜き)<br>麦茶                                                         |

☆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。

☆完了期の朝おやつビスケットとせんべいはハイハインとなります。

☆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。



# 2025年10月 離乳食献立表



|                   | 中期<br>7～8カ月頃<br>(1回食・2回食)                                                                       | 後期<br>9～11カ月頃<br>(1回食・2回食)                                                                                          | 完了期<br>12～18カ月頃<br>(昼食・午後おやつ)                                                                                             |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9日<br>23日<br>(木)  | お粥<br>ツナ、玉ねぎ、人参煮。<br>やさいスープ (大根、ほうれん草)<br>バナナヨーグルト<br>にゅうめん (白菜、人参、みそ)<br>きゅうり、チンゲン菜煮           | 軟飯 (お粥+軟飯)<br>鶏肉のみそ煮/大根スティック<br>ツナと玉ねぎの青のり和え (醤油)<br>すまし汁 (ほうれん草、人参)<br>バナナヨーグルト<br>にゅうめん (白菜、人参、みそ)<br>きゅうり、チンゲン菜煮 | 軟飯 (押麦抜き)<br>鶏肉と根菜の旨煮 (れんこん、ごぼう抜き)<br>白菜の青のり和え<br>みそ汁 (わかめ、豆腐)<br>バナナヨーグルト<br>牛乳寒天 / ハイハイ<br>牛乳                           |
| 10日<br>24日<br>(金) | お粥<br>ささみ、さつま芋煮<br>納豆和え (ほうれん草、人参、醤油)<br>やさいスープ (なす、玉ねぎ)<br>みかん<br>おじや (ブロッコリー、玉ねぎ)<br>キャベツ、人参煮 | 軟飯 (お粥+軟飯)<br>ささみ、さつま芋煮<br>納豆和え (ほうれん草、人参、醤油)<br>みそ汁 (なす、玉ねぎ)<br>みかん<br>おじや (ブロッコリー、玉ねぎ、醤油)<br>キャベツ、人参煮             | 納豆ビビンバ丼<br>さつま芋と煮りんごのサラダ<br>みそ汁 (なす、えのき)<br>みかん<br>しお焼きそば (にんにく抜き)<br>麦茶                                                  |
| 11日<br>25日<br>(土) | うどん (白菜、人参、醤油)<br>しらす、かぼちゃ、小松菜煮<br>バナナ<br>おじや (ほうれん草、人参)<br>ブロッコリー、玉ねぎ煮                         | うどん (豚肉、白菜、醤油)<br>しらす、小松菜、人参のごま和え (醤油)<br>かぼちゃのきなこ和え<br>バナナ<br>おじや (ほうれん草、人参、みそ)<br>ブロッコリー、玉ねぎ煮                     | 肉うどん<br>厚揚げの味噌マヨ焼き<br>バナナ<br>肉まん風蒸しパン<br>牛乳                                                                               |
| 27日<br>(月)        | お粥<br>たい、キャベツ、人参煮<br>やさいスープ (小松菜、玉ねぎ)<br>オレンジ<br>おじや (ブロッコリー、人参)<br>トマト、玉ねぎ煮                    | 軟飯 (お粥+軟飯)<br>豚肉とキャベツのケチャップ煮<br>人参スティック<br>みそ汁 (小松菜、玉ねぎ)<br>オレンジ<br>おじや (ブロッコリー、人参、醤油)<br>トマト、玉ねぎ煮                  | 軟飯<br>豚肉の炒め物 (しょうが抜き)<br>キャベツサラダ<br>みそ汁 (小松菜、油揚げ)<br>オレンジ<br>ごまクッキー<br>牛乳                                                 |
| 14日<br>28日<br>(火) | お粥<br>ささみ、白菜、人参煮<br>やさいスープ (大根、ほうれん草)<br>梨 (加熱)<br>パン粥 (調整粉乳)<br>小松菜、きゅうり、人参煮                   | 軟飯 (お粥+軟飯)<br>鶏肉の磯焼き (青のり、醤油)<br>白菜と人参のおかか和え (醤油)<br>みそ汁 (大根、ほうれん草)<br>梨 (加熱)<br>シュガートースト (砂糖、油)<br>小松菜、きゅうり、人参煮    | 軟飯<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>大根サラダ<br>みそ汁 (白菜、わかめ)<br>梨 (加熱)<br>メロンパン風トースト<br>牛乳                                                  |
| 29日<br>(水)        | お粥<br>カレイ、ブロッコリー、人参煮<br>やさいスープ (なす、玉ねぎ)<br>煮りんご<br>おじや (ほうれん草、人参)<br>かぼちゃ、玉ねぎ煮                  | 軟飯 (お粥+軟飯)<br>カレイのてりやき (醤油)<br>もやし、ブロッコリー、人参のり和え (醤油)<br>みそ汁 (なす、玉ねぎ)<br>煮りんご<br>おじや (ほうれん草、人参、みそ)<br>かぼちゃ、玉ねぎ煮     | 軟飯<br>さんまのてり焼き<br>ほうれん草のごま和え<br>きのこのみそ汁 (豆腐、えのき、しめじ、万能ねぎ) (なめこ抜き)<br>煮りんご<br>マカロニきなこ<br>牛乳                                |
| 30日<br>(木)        | お粥<br>しらす、大根、小松菜煮<br>やさいスープ (キャベツ、人参)<br>みかん<br>うどん (ほうれん草、玉ねぎ、醤油)<br>なす、人参煮                    | 軟飯 (お粥+軟飯)<br>鶏肉のみそ焼き/大根スティック<br>小松菜、人参のごま和え<br>すまし汁 (キャベツ)<br>みかん<br>うどん (ほうれん草、玉ねぎ、醤油)<br>なす、人参煮                  | 軟飯<br>鶏肉となすのみそ炒め<br>小松菜のしらす和え<br>すまし汁 (大根、わかめ)<br>みかん<br>ほうれん草ケーキ (スキムミルク抜き)<br>牛乳                                        |
| 31日<br>(金)        | お粥<br>ささみ、ブロッコリー、人参煮<br>やさいスープ (キャベツ、玉ねぎ)<br>バナナ<br>ツナ粥 (人参)<br>ほうれん草、かぼちゃ煮                     | 軟飯 (お粥+軟飯)<br>ささみとブロッコリーの炒め物 (醤油)<br>キャベツと人参の青のり和え (醤油)<br>みそ汁 (玉ねぎ)<br>バナナ<br>ツナ粥 (人参、みそ)<br>ほうれん草、かぼちゃ煮           | おぼけカレー (にんにく、しょうが、中濃ソース、スキムミルク抜き)<br>ブロッコリーサラダ<br>コンソメスープ (ほうれん草、ウインナー、えのき)<br>バナナ<br>かぼちゃプリン (生クリーム⇒ヨーグルト/ココア⇒黒ゴマ)<br>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。

☆完了期の朝おやつのはビスケットとせんべいはハイハイとなります。

☆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。