

# 10月 離乳食献立予定表

前期		中期(7~9ヶ月)		後期(10ヶ月~1歳)	
日	材料	献立	材料	献立	材料
1	人参 大根 里芋	具だくさん汁	鶏肉 人参 大根 里芋 豆腐	すいとん汁 きゅうりスティック	鶏肉 大根 人参 ごぼう すいとん粉 里芋 きゅうり
2	大豆 人参 白菜	鶏肉と野菜の煮物 梨	鶏肉 人参 大豆 白菜 梨	筑前煮 みそ汁 梨	鶏肉 人参 大根 大豆 干し椎茸 里芋 白菜 油揚げ 梨
3	豆腐 玉ねぎ ほうれん草	豆腐ハンバーグ	豚ひき肉 玉ねぎ 豆腐 じゃがいも	豆腐ハンバーグ 野菜ソテー みそ汁	豚ひき肉 玉ねぎ 豆腐 じゃがいも ほうれん草 小ねぎ
4	鯛 ブロッコリー トマト	白身魚とブロッコリーの蒸し煮	鯛 ブロッコリー トマト	白身魚とブロッコリーのホワイトソース煮	鯛 ブロッコリー トマト 玉ねぎ パセリ
5	キャベツ 人参 鶏ささみ	鶏肉と野菜のコンソメ煮	鶏肉 キャベツ 人参	鶏の照り焼き コンソメスープ	鶏肉 キャベツ 人参 もやし 豆腐 小ねぎ
6		五目雑炊	米 人参 玉ねぎ ピーマン 卵	五目雑炊	米 ベーコン 玉ねぎ 人参 ピーマン 卵
7					
8	<b>体育の日</b>				
9	人参 ごぼう きゅうり	春雨スープ	鶏肉 人参 きゅうり 春雨	春雨サラダ 巨峰 すまし汁	鶏肉 人参 きゅうり 春雨 巨峰 わかめ 麩 えのき
10	れんこん 鶏ささみ	茶碗蒸し	鶏肉 卵 枝豆 しいたけ 人参	茶碗蒸し	鶏肉 卵 枝豆 しいたけ 人参
11	玉ねぎ 人参 じゃがいも	肉じゃが	豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも グリーンピース	肉じゃが みそ汁	豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも グリーンピース わかめ 豆腐
12	ひらめ 人参 グリーンピース	野菜入りすり身団子	はもすり身 人参 玉ねぎ ひじき いんげん	栄養揚げ すまし汁	はもすり身 人参 玉ねぎ ひじき いんげん わかめ 麩
13		お好み焼き	キャベツ 山芋 卵 小麦粉 ちりめんじゃこ ねぎ	お好み焼き	キャベツ 山芋 卵 小麦粉 ちりめんじゃこ ねぎ
14					
15	大根 人参 豆腐	ひじき煮	ひじき 豚肉 人参 豆腐	ひじき煮 けんちん汁	ひじき 豚肉 人参 豆腐 大根 ごぼう しいたけ ねぎ
16	ブロッコリー 玉ねぎ 人参	マカロニのホワイトソース煮	鶏肉 マカロニ 玉ねぎ 人参 スキムミルク ブロッコリー	マカロニグラタン コンソメスープ	鶏肉 マカロニ 玉ねぎ 人参 スキムミルク ブロッコリー キャベツ
17	鶏ささみ 人参 玉ねぎ	親子煮	鶏肉 玉ねぎ 人参 しいたけ 卵	親子煮	鶏肉 玉ねぎ 人参 しいたけ 卵
18	とうもろこし 玉ねぎ 人参	豆腐のそぼろあん	豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 たら	豆腐のそぼろあん 中華コーンスープ	豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 たら クリームコーン 卵 わかめ
19	じゃがいも 人参 きゅうり	ポテトサラダ	鶏ささみ じゃがいも 人参 きゅうり	ポテトサラダ みそ汁	鶏ささみ じゃがいも 人参 きゅうり わかめ 豆腐
20		うどん	うどん 小ねぎ	うどん	うどん 小ねぎ
21					
22	玉ねぎ 人参 じゃがいも	きのこ汁	ひき肉 玉ねぎ しいたけ しめじ しいたけ 人参 豆腐	きのこ汁	ひき肉 玉ねぎ しいたけ しめじ しいたけ 人参 豆腐
23	鯛 大根 ほうれん草	白身魚のみぞれ煮	鯛 大根 人参 いんげん	白身魚のみぞれ煮 みそ汁	鯛 大根 人参 いんげん ほうれん草 油揚げ
24	白菜 玉ねぎ 里芋	具入りスクランブルエッグ	鶏挽肉 玉ねぎ 人参 ピーマン しいたけ 卵	厚焼き玉子 みそ汁	鶏挽肉 玉ねぎ 人参 ピーマン しいたけ 卵 白菜 豆腐
25	鶏ささみ かぼちゃ 玉ねぎ	鶏団子の野菜あんかけ	鶏挽肉 人参 しいたけ たけのこ 白菜	松風焼き すまし汁	鶏挽肉 人参 しいたけ たけのこ 白菜 ねぎ わかめ しめじ
26	<b>秋の遠足</b>	いつも食べている離乳食をお弁当箱に入れて持たせて下さい ※わからないときは、遠慮なくお聞きください。			
27		パン粥	食パン	サンドパン	ロールパン レタス ロースハム
28					
29	キャベツ 人参 ごぼう	タイピーエン	豚肉 人参 しいたけ たけのこ キャベツ ねぎ 春雨	タイピーエン	豚肉 人参 しいたけ たけのこ キャベツ ねぎ 春雨
30	鮭 納豆 人参	鮭の煮つけ 納豆	鮭 人参 納豆 いんげん	鮭の煮つけ 納豆 みそ汁	鮭 人参 納豆 いんげん わかめ 油揚げ
31	かぼちゃ 玉ねぎ トマト	かぼちゃサラダ	豚ひき肉 かぼちゃ 玉ねぎ トマト	かぼちゃサラダ みそ汁	豚ひき肉 かぼちゃ 玉ねぎ トマト 大根 えのき 小ねぎ

- ・離乳食献立はあくまでも目安ですので、個人個人の進み具合によって調理形態や材料が変わります。
- ・アレルギーをお持ちのお子さまは、除去食または代替食になります。
- ・月～金までは、主食にお子さまに合わせたおかゆが付きます。
- ・メニューが変更になった場合は、離乳食ノートなどでお知らせします。