


10月 離乳食献立表



菊野台かしのみ保育園

	7・8か月頃		9～11か月頃				完了期 (12か月～)		
	午前食	食材	午前食	食材	午後食	食材	午前食	食材	おやつ
1(火) ・ 15(火)	うどん柔らか煮 白身魚のペースト キャベツすり煮 スープ(汁のみ)	うどん 白身魚 キャベツ・ほうれん草	煮込みうどん キャベツの味噌和え	うどん・白身魚・もやし 人参・玉ねぎ キャベツ・ほうれん草	パン 肉団子スープ	食パン 鶏挽肉・玉ねぎ 人参・ほうれん草	もやしラーメン キャベツのごま和え		1日ジャムサンド 15日ジャムパン 肉団子スープ 鶏挽肉・玉ねぎ 人参・ほうれん草
2(水) ・ 16(水)	7倍がゆ 鶏ささみペースト マッシュポテト スープ(汁のみ)	米 鶏ささみ・玉ねぎ・ピーマン じゃが芋	おかゆ～軟飯 鶏ささみ甘辛煮 粉ふき芋 味噌汁	米 鶏ささみ・玉ねぎ・ピーマン じゃが芋 人参・切干大根	コーンフレークがゆ トマトスープ	コーンフレーク・豆乳 トマト・じゃが芋 マッシュルーム	ハヤシライス 切干大根ペペロンチーノ		スノーボールクッキー トマトスープ トマト・じゃが芋 マッシュルーム
3(木) ・ 17(木)	パンがゆ 鶏挽肉ペースト 胡瓜つぶし煮 人参とじ煮 スープ(汁のみ)	食パン 白身魚 胡瓜 人参	パン 肉団子ケチャップ煮 スティック野菜 さつま芋スープ	食パン 鶏挽肉・玉ねぎ 胡瓜・人参 さつま芋・キャベツ	しらすがゆ 味噌汁	米・しらす干し かぶ・長ねぎ	バターロール 鶏肉のパン粉焼き コールスローサラダ さつま芋スープ		骨太チャーハン 味噌汁 かぶ・長ねぎ
4(金) ・ 18(金)	7倍がゆ 白身魚のペースト ほうれん草すり煮 なすつぶし煮 スープ(汁のみ)	米 白身魚 ほうれん草・もやし・人参 なす	おかゆ～軟飯 煮魚 ほうれん草煮浸し 味噌汁	米 白身魚 ほうれん草・もやし・人参 なす・万能ねぎ	マカロニきな粉 豆腐スープ	マカロニ・きな粉 豆腐・ごぼう・人参・大根	軟飯 煮魚 ナムル 味噌汁	白身魚	ミルクもち 豆腐スープ 豆腐・ごぼう・人参 大根
5(土) ・ 19(土)	そぼろがゆ トマトつぶし煮 スープ(汁のみ)	米・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・ピーマン トマト・胡瓜	そぼろがゆ コロコロ野菜 ポテトスープ	米・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・ピーマン 胡瓜・トマト じゃが芋・パセリ	ホットケーキ コーンスープ	ケーキMix粉・豆乳 コーン・玉ねぎ・キャベツ	カレーピラフ コーンサラダ ポテトスープ		クリームパン コーンスープ コーン・玉ねぎ キャベツ
7(月) ・ 21(月)	7倍がゆ 白身魚のペースト 小松菜すり煮 スープ(汁のみ)	米 白身魚 小松菜・白菜	おかゆ～軟飯 魚の味噌煮 小松菜の磯和え 清汁	米 白身魚 小松菜・白菜・わかめ 大根・しめじ・長ねぎ	フレークがゆ さつま芋スープ	コーンフレーク・豆乳 さつま芋・人参・白菜	軟飯 鮭の紅葉焼き 小松菜のごま和え 具だくさん味噌汁		納豆おやき さつま芋スープ さつま芋・人参・白菜
8(火) ・ 29(火)	うどん柔らか煮 豆腐つぶし煮 人参すり煮 スープ(汁のみ)	うどん 豆腐 人参・ピーマン	煮込みうどん 豆腐の旨煮	うどん・玉ねぎ・豚挽肉 長ねぎ 豆腐・人参・ピーマン	蒸しパン オニオンスープ	ケーキMix粉・豆乳 玉ねぎ・ピーマン	カレーうどん 豆腐サラダ		8日チーズ蒸しパン 29日ジャムパン オニオンスープ 玉ねぎ・ピーマン

	7・8か月頃		9～11か月頃				完了期（12か月～）		
	午前食	食材	午前食	食材	午後食	食材	午前食	食材	おやつ
9(水) ・ 30(水)	7倍がゆ 白身魚のペースト 大根のとじ煮 スープ(汁のみ)	米 白身魚 大根・人参・胡瓜	おかゆ～軟飯 煮魚 大根の煮物 味噌汁	米 白身魚 大根・人参・胡瓜 キャベツ・長ねぎ	スイートがゆ わかめスープ	さつま芋 わかめ・なす	蒲焼き丼 大根サラダ 味噌汁		芋ようかん わかめスープ わかめ・なす
10(木) ・ 31(木)	パンがゆ 豚挽肉ペースト トマトつぶし煮 マッシュポテト スープ(汁のみ)	食パン 豚挽肉・玉ねぎ トマト じゃが芋	パン ポークピーンズ マッシュポテト ほうれん草スープ	食パン 豚挽肉・大豆・玉ねぎ 人参・ピーマン・トマト じゃが芋 ほうれん草・赤ピーマン	焼きうどん 味噌汁	うどん・しらす干し キャベツ・もやし・人参 玉ねぎ・じゃが芋	パン ポークピーンズ マッシュポテト ほうれん草スープ		シーフード焼きそば 味噌汁 玉ねぎ・じゃが芋
11(金) ・ 25(金)	7倍がゆ 鶏挽肉ペースト 胡瓜すり煮 人参つぶし煮 スープ(汁のみ)	米 鶏挽肉・玉ねぎ 胡瓜 人参	おかゆ～軟飯 鶏団子甘辛煮 コロコロ野菜 味噌汁	米 鶏挽肉・玉ねぎ 胡瓜・人参 なす・万能ねぎ	アップル蒸しパン 春雨スープ	ケーキMix粉・りんご 春雨・玉ねぎ・人参 もやし	発芽玄米ごはん チキンハンバーグ シルバーサラダ 味噌汁		リンゴコンポート 春雨スープ 春雨・玉ねぎ・人参 もやし
12(土) ・ 26(土)	そぼろがゆ かぶとじ煮 スープ(汁のみ)	米・鶏挽肉・玉ねぎ ピーマン かぶ・胡瓜・人参	そぼろがゆ かぶの昆布和え 味噌汁	米・鶏挽肉・玉ねぎ ピーマン かぶ・胡瓜・人参・昆布 じゃが芋・万能ねぎ	マカロニきな粉 キャロットスープ	マカロニ・きな粉 人参・玉ねぎ・かぶ	炒飯 塩昆布和え 味噌汁		メロンパン キャロットスープ 人参・玉ねぎ・かぶ
28(月)	7倍がゆ 鶏ささみペースト 大根のつぶし煮 人参すり煮 スープ(汁のみ)	米 鶏ささみ 大根 人参	おかゆ～軟飯 茹かさみのきのこあんかけ 大根の煮物 味噌汁	米 鶏ささみ・椎茸・舞茸 大根・人参・さやいんげん 小松菜・玉ねぎ	ホットケーキ 肉団子スープ	ケーキMix粉・豆乳 豚挽肉・玉ねぎ しめじ・人参	きのこごはん 油麩の旨煮 味噌汁		ホットケーキ 肉団子スープ 豚挽肉・玉ねぎ しめじ・人参
23(水)	7倍がゆ 鶏挽肉ペースト ブロッコリーとじ煮 トマトすり煮 スープ(汁のみ)	米 鶏挽肉・玉ねぎ ブロッコリー トマト	おかゆ～軟飯 ハンバーグ ブロッコリーとマト和え 味噌汁	米 鶏挽肉・玉ねぎ ブロッコリー・トマト キャベツ・人参	スイートがゆ コーンスープ	さつま芋 コーン・玉ねぎ ブロッコリー	キャロットライス ハンバーグ 焼きサラダ コーンスープ		焼き芋風スイーツポテト コーンスープ コーン・玉ねぎ ブロッコリー
24(木)	パンがゆ 豚挽肉ペースト マッシュ南瓜 スープ(汁のみ)	食パン 豚挽肉・ピーマン・玉ねぎ 南瓜	パン ピーマンと挽肉の炒め煮 マッシュ南瓜 チンゲン菜スープ	食パン ピーマン・豚挽肉・玉ねぎ 南瓜 チンゲン菜・マッシュルーム	フレークがゆ ポテトスープ	コーンフレーク・豆乳 じゃが芋・胡瓜	バターロール 照り焼きチキン 南瓜サラダ マッシュルームスープ		フルーツフレーク コーンフレーク・豆乳 メロン

※主食・主菜・副菜の分量については乳児食の8割からを目安としています。

※離乳食献立完了期は、個別に配慮して内容を変更することがあります。