



# 10月離乳食予定献立表



10月	昼 食						おやつ 午後3:00 8・9ヶ月頃から
	離乳後期 (9~11ヶ月)		離乳中期 (7~8ヶ月)		離乳前期 (5~6ヶ月)		
	歯茎でつぶせるかたさ		歯茎でつぶせるかたさ		歯茎でつぶせるかたさ		
	献立		献立		献立		
1 火	全粥~軟飯 味噌汁 野菜と鶏肉の柔らか煮 煮浸し	米/ほうれん草/玉 ねぎ/鶏肉/キャベ ツ/パプリカ/きゅ うり	全粥 味噌汁 野菜と鶏肉の柔らか煮 煮浸し	米/ほうれん草/玉 ねぎ/鶏肉/キャベ ツ/パプリカ/きゅ うり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/ほうれん草/玉 ねぎ/キャベツ	焼いも (茹で) 育児用ミルク
2 水	全粥~軟飯 味噌汁 魚のトマト煮 煮浸し	米/冬瓜/人参/豚肉 /魚/トマト/きゅう り	全粥 味噌汁 魚のトマト煮 煮浸し	米/冬瓜/人参/魚/ トマト/きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 魚ペースト	米/冬瓜/人参/トマ ト/魚	蒸しパン 育児用ミルク
3 木	全粥~軟飯 味噌汁 豆腐のあんかけ 煮浸し	米/じゃが芋/わか め/豆腐/人参/なす	全粥 味噌汁 豆腐の野菜あんかけ 煮浸し	米/じゃが芋/わか め/豆腐/人参/なす	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/じゃが芋/人参/ トマト/豆腐	野菜がゆ 育児用ミルク
4 金	全粥~軟飯 味噌汁 レバーの煮物 白和え	米/大根/レバー/玉 ねぎ/ほうれん草/ 人参/豆腐	全粥 味噌汁 煮物	米/大根/ほうれん 草/人参/豆腐	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/大根/ほうれん 草/人参/豆腐	果物 (梨 コンポート) 育児用ミルク
5 土	全粥~軟飯 コーンスープ 煮物 ヨーグルト	米/コーン缶/玉ね ぎ/人参/じゃが芋 /プレーンヨーグ ルト	全粥 コーンスープ 煮物 ヨーグルト	米/コーン缶/玉ね ぎ/人参/じゃが芋 /プレーンヨーグ ルト	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/人参/ じゃが芋/	野菜がゆ 育児用ミルク
7 月	全粥~軟飯 味噌汁 煮物 煮浸し	米/ほうれん草/豆 腐/じゃが芋/人参/ 玉ねぎ/鶏肉/きゅ うり	全粥 味噌汁 煮物 煮浸し	米/ほうれん草/豆 腐/じゃが芋/人参/ 玉ねぎ/鶏肉/きゅ うり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/ほうれん草/ じゃがいも/玉ねぎ/ 豆腐	果物 (バナナ) 育児用ミルク
8 火	全粥~軟飯 コーンスープ そぼろ煮 煮トマト	米/コーン缶/玉ね ぎ/人参/ブロッコ リー/トマト	全粥 コーンスープ そぼろ煮 煮トマト	米/コーン缶/玉ね ぎ/人参/ブロッコ リー/トマト	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/人参/ブ ロッコリー/トマト	きな粉ポテト 育児用ミルク
9 水	全粥~軟飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ風 煮浸し	米/小松菜/豆腐/玉 ねぎ/人参/鶏肉/ブ ロッコリー	全粥 味噌汁 いり豆腐風 煮浸し	米/小松菜/豆腐/玉 ねぎ/人参/ブロッ コリー	10倍粥 だし汁 豆腐ペースト	米/小松菜/人参/ブ ロッコリー/豆腐	野菜がゆ 育児用ミルク
10 木	全粥~軟飯 味噌汁 煮魚 果物	米/冬瓜/魚/人参/ 玉ねぎ/オレンジ	全粥 味噌汁 煮魚 果物	米/冬瓜/魚/人参/ 玉ねぎ/オレンジ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 魚ペースト	米/冬瓜/玉ねぎ/人 参/魚	野菜がゆ 育児用ミルク
11 金	全粥~軟飯 (しらす入り) 味噌汁 野菜と鶏肉の柔らか煮	米/しらす/豆腐/大 根/山東菜/肉/玉ね ぎ/ブロッコリー	全粥 (しらす入り) 味噌汁 野菜と鶏肉の柔らか煮	米/しらす/豆腐/大 根/山東菜/肉/玉ね ぎ/ブロッコリー	10倍粥 (しらす入り) だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/大根/山東菜/ブ ロッコリー/豆腐	野菜がゆ 育児用ミルク
12 土	うどん 煮浸し 煮トマト	うどん/玉ねぎ/人 参/キャベツ/トマ ト	うどん 煮浸し 煮トマト	うどん/玉ねぎ/人 参/キャベツ/トマ ト	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/人参/キャベツ/ トマト	野菜がゆ 育児用ミルク
15 火	全粥~軟飯 味噌汁 野菜と鶏肉の柔らか煮	米/キャベツ/玉ね ぎ/鶏肉/もやし/人 参/小松菜/	全粥 味噌汁 野菜と鶏肉の柔らか煮	米/キャベツ/玉ね ぎ/鶏肉/人参/小松 菜/	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/玉ね ぎ//人参/小松菜/	果物 (梨 コンポート) 育児用ミルク
16 水	全粥~軟飯 野菜スープ チキンの柔らか煮 おかか煮	米/キャベツ/玉ね ぎ/人参/トマト/鶏 肉/きゅうり	全粥 野菜スープ チキンの柔らか煮 おかか煮	米/キャベツ/玉ね ぎ/人参/トマト/鶏 肉/きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/玉ね ぎ/人参/トマト	ホットケーキ 育児用ミルク

10月	昼 食						おやつ 午後3:00 8・9ヶ月頃から
	離乳後期(9~11ヶ月)		離乳中期(7~8ヶ月)		離乳前期(5~6ヶ月)		
	歯茎でつぶせるかたさ		歯茎でつぶせるかたさ		歯茎でつぶせるかたさ		
献立		献立		献立			
17 木	全粥~軟飯 味噌汁 魚のほぐし煮 煮浸し	米/ほうれん草/人 参/豆腐/魚/ブロッ コリー	全粥 味噌汁 煮魚 煮浸し	米/ほうれん草/人 参/豆腐/魚/ブロッ コリー	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/ほうれん草/人 参/ブロッコリー/ 豆腐	焼いも(茹で) 育児用ミルク
18 金	全粥~軟飯 冬瓜汁 豆腐と野菜の煮物 パイヤの柔らかか煮	米/冬瓜/肉/豆腐/ キャベツ/人参/パ イヤ	全粥 冬瓜汁 豆腐と野菜の煮物	米/冬瓜/豆腐/キャ ベツ/人参/	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/玉ね ぎ/人参/トマト	果物 (バナナ) 育児用ミルク
19 土	全粥~軟飯 味噌汁 いんげんの煮物	米/大根/里芋/人参 /いんげん/肉	全粥 味噌汁 鶏肉の柔らかか煮	米/大根/里芋/人参 /玉ねぎ/肉	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/大根/人参/玉ね ぎ	果物 (バナナ) 育児用ミルク
21 月	全粥~軟飯 野菜スープ もろ煮 マッシュポテト	米/玉ねぎ/人参/な す/肉/じゃが芋/パ プリカ	全粥 野菜スープ もろ煮 マッシュポテト	米/玉ねぎ/人参/な す/肉/じゃが芋/パ プリカ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/人参/ じゃが芋/	野菜がゆ 育児用ミルク
22 火	全粥~軟飯 味噌汁 肉と野菜の柔らかか煮 煮浸し	米/キャベツ/じゃ が芋/肉/ほうれん 草/もやし/人参	全粥 味噌汁 肉と野菜の柔らかか煮	米/キャベツ/じゃ が芋/肉/ほうれん 草/	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/じゃ が芋/ほうれん草	きなこホットケーキ 育児用ミルク
23 水	全粥~軟飯 納豆 味噌汁 魚のあんかけ	米/納豆/じゃが芋/ 白菜/魚/ひじき/人 参	全粥 納豆 味噌汁 魚のあんかけ	米/納豆/じゃが芋/ 白菜/魚/ひじき/人 参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 魚ペースト	米/じゃが芋/白菜/ 人参/魚	パン粥~トースト (きなこ) 育児用ミルク
24 木	全粥~軟飯 スープ 白菜と肉の柔らかか煮 バナナ	米/南瓜/玉ねぎ/ じゃが芋/白菜/肉/ バナナ	全粥 スープ 白菜と肉の柔らかか煮 バナナ	米/南瓜/玉ねぎ/ じゃが芋/白菜/肉/ バナナ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/南瓜/玉ねぎ/ じゃが芋/白菜	野菜がゆ 育児用ミルク
25 金	全粥~軟飯 味噌汁 トマト煮 いんげんの柔らかか煮	米/玉ねぎ/人参/肉 /トマト/ピーマン/ いんげん	全粥 味噌汁 トマト煮	米/玉ねぎ/人参/肉 /トマト/ピーマン	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/人参/ト マト	果物 (梨 コンポート) 育児用ミルク
26 土	全粥~軟飯 スープ 肉と野菜の柔らかか煮	米/キャベツ/玉ね ぎ/人参/肉	全粥 スープ 肉と野菜の柔らかか煮	米/キャベツ/玉ね ぎ/人参/肉	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/玉ね ぎ/人参/	パン粥~トースト (きなこ) 育児用ミルク
28 月	全粥~軟飯 ゆし豆腐 おろし煮 おかが煮	米/ゆし豆腐/大根/ 魚/おくら	全粥~軟飯 ゆし豆腐 おろし煮 おかが煮	米/ゆし豆腐/大根/ 魚/おくら	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/大根/葉野菜/豆 腐	野菜がゆ 育児用ミルク
29 火	全粥~軟飯 味噌汁 肉と野菜の柔らかか煮	米/白菜/肉/キャベ ツ/人参	全粥 味噌汁 肉と野菜の柔らかか煮	米/白菜/肉/キャベ ツ/人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/白菜/キャベツ/ 人参	焼いも(茹で) 育児用ミルク
30 水	全粥~軟飯 味噌汁 なすと肉の炒め煮 煮物	米/おつゆ麩/わか め/なす/いんげん/ 玉ねぎ/肉/かぼ ちゃ	全粥 味噌汁 なすと肉の炒め煮 煮物	米/おつゆ麩/わか め/なす/玉ねぎ/肉 /かぼちゃ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/かぼ ちゃ	野菜がゆ 育児用ミルク
31 木	全粥~軟飯 味噌汁 肉じゃが風 炒め煮	米/小松菜/肉/じゃ が芋/人参/玉ねぎ/ もやし/パプリカ	全粥~軟飯 味噌汁 肉じゃが風	米/小松菜/肉/じゃ が芋/人参/玉ねぎ/	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/小松菜/じゃが 芋/玉ねぎ/人参	果物 (りんご コンポート) 育児用ミルク

\*離乳初期はの野菜ペーストは、素材の味を知る・食べることをならすため食材ごとのペーストを準備します

\*お子さんの月齢や発達を考慮し、離乳食の内容や量を個々の合わせて無理なくすすめていきます

\*食事や栄養に関して気になること等ありましたら、担任保育士や市の栄養士にご相談ください

あおいこども園(浦添市統一献立参考)  
令和6年10月