

日	曜日	こんだて	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える	おやつ	
1日	火	玄米ごはん さんまの梅干し煮 米こんにゃくの野菜炒め 豆腐とワカメのみそ汁 果物	さんま 豚肉 豆腐 卵 牛乳	米 玄米 砂糖 黒糖 油 ホットケーキMix	梅干し キャベツ 人参 玉葱 にら こんにゃく ワカメ ねぎ 果物	保育乳 人参ホットケーキ	
2日	水	チキンカレー 切干大根サラダ チンゲン菜スープ 果物	鶏肉 ツナ缶 チーズ 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 ごま ふ パン マヨネーズ	人参 玉葱 セロリ ブロッコリー マッシュルーム 切干大根 胡瓜 チンゲン菜 コーン 果物	保育乳 ツナコーントースト	
3日	木	あわごはん さばの塩焼き ひじきの煮物 豚汁 果物	さば ちくわ 油揚げ 豚肉 卵 牛乳	米 あわ 砂糖 油 小麦粉 バター	しょうが ひじき 人参 こんにゃく にら 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ 果物	保育乳 ブレンドーナッツ	
4日	金	きのこスパゲティ チーズ 小松菜マヨネーズ和え トマトと卵のスープ 果物	豚肉 チーズ ちくわ 卵 ツナ缶 豆乳	スパゲティ 油 マヨネーズ 米 砂糖	人参 玉葱 ピーマン しめじ えのき マッシュルーム こまつな もやし トマト ねぎ のり 果物	豆乳 みそおにぎり	
5日	土	鶏ごぼうめし ボイルウインナー おくら和え ゆし豆腐 果物	鶏肉 ウインナー ゆし豆腐 牛乳	米 油 さつま芋	ごぼう 人参 ひじき 乾しいたけ オクラ きゅうり ねぎ 果物	保育乳 ふかし芋	
7日	月	牛丼 オクラとトマトのサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	牛肉 卵 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 油 小麦粉バター オートミール黒糖	玉葱 人参 しめじ オクラ トマト 胡瓜 こまつな 長ねぎ 果物	保育乳 オートミールクッキー	
8日	火	芋ごはん さばの立田揚げ パパイアイリチー 冬瓜とワカメのスープ 果物	さば ツナ缶 ウインナー チーズ 牛乳	米 さつま芋 片栗粉 油 きょうざの皮	しょうが パパイア 人参 ひじき 冬瓜 ワカメ ピーマン コーン 果物	保育乳 きょうざの皮ピザ	
9日	水	玄米ごはん チキンマーマレード煮 ゆでブロッコリー 人参シシリ 大根のみそ汁 果物	鶏肉 卵 油揚げ 豚ひき肉 牛乳	米 玄米 油 じゃが芋 小麦粉 パン粉	ブロッコリー 人参 玉葱 にら 大根 ワカメ ねぎ 果物	保育乳 ポテトロッケ	
10日	木	ロールパン 魚の黄金焼き ホウレン草ときのこのソテー パンプキンスープ 果物	キング 卵チーズ ベーコン 牛乳 生クリーム 鶏肉	パン 卵粉 油 バター 米	コーン パセリ ホウレン草 えのき しめじ かぼちゃ セロリ 玉葱 乾しいたけ 人参 ねぎ 果物	麦茶 じゅうじいおにぎり	
11日	金	タコライス ゴボウサラダ チンゲンサイのかき玉汁 果物	豚ひき肉 チーズ ちくわ 卵	米 油 ごま マヨネーズ	セロリ 玉葱 人参 レタス トマト ごぼう 胡瓜 チンゲン菜 果物	アイスクリーム クラッカー	
12日	土	冷やしきつねうどん かぼちゃチーズサラダ カリカリ煮干 果物	油揚げ チーズ 煮干し 牛乳	うどん 砂糖 米 じゃが芋 ごま マヨネーズ	こまつな かぼちゃ 胡瓜 ひじき 梅干し 果物	12時降園 職員研修会	
14日	月	体育の日 (公休日)					
15日	火	あわごはん 豚肉の生姜焼き フーイリチー 冬瓜のみそ汁 果物	豚肉 ツナ缶 卵 煮干し 牛乳	米 あわ 車ぶ 油 砂糖 ごま	しょうが 人参 もやし キャベツ にら 冬瓜 ねぎ 果物	保育乳 紅芋チップ カリカリ煮干し	
16日	水	カレーピラフ 鮭の梅マヨ焼き ブロッコリーおかか和え 小麦パンスープ 果物	鶏肉 さけ ベーコン 卵 牛乳	米 油 バター マヨネーズ 小麦粉 砂糖	人参 玉葱 ピーマン ブロッコリー キャベツ しめじ 果物	保育乳 アップルマフィン	
17日	木	三枚肉そば ゴーヤーチップス甘辛だれ ナムル 果物	三枚肉 かまぼこ 卵 しらす	沖繩そば 砂糖 片栗粉 油 ごま 米	ねぎ にがり もやし こまつな パプリカ 青のり 果物	麦茶 じゃこおにぎり	
18日	金	玄米ごはん きびなごのカレー揚げ 冬瓜そぼろ煮 ホウレン草のみそ汁 果物	きびなご 鶏ひき肉 豆腐 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 卵 砂糖 バター	冬瓜 人参 玉葱 乾しいたけ ねぎ ホウレン草 長ねぎ 果物	保育乳 フレンチトースト	
19日	土	スープかけごはん ポテトサラダ スライストマト 果物	豚肉 卵 おから 牛乳	米 ごま じゃが芋 黒糖 マヨネーズ ホットケーキMix	こまつな 人参 胡瓜 トマト 果物	保育乳 おから蒸しパン	
21日	月	黒米ごはん チキン照焼 中華風野菜炒め そうめん汁 果物	鶏もも肉 保育乳	米 黒米 砂糖 油 そうめん ごま	しょうが 人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン 乾しいたけ ねぎ かぼちゃ 果物	保育乳 大学かぼちゃ	
22日	火	即位礼正殿の儀 (公休日)					
23日	水	 お弁当会 (お弁当のしみだね!)					保育乳 お楽しみおやつ会
24日	木	雑穀ごはん 豆乳と豚肉のシチュー にらたま コールスローサラダ 果物	豚肉 豆乳 卵 豆腐 あずき 金時豆 緑豆	米 雑穀 じゃが芋 バター 油 砂糖 マヨネーズ 押麦	人参 玉葱 セロリ ブロッコリー コーン にら キャベツ 果物	三色ぜんざい 塩せんべい	
25日	金	(お誕生会) ふりかけごはん ミートボール ゆでブロッコリー きんぴらごぼう 春雨スープ ヨーグルト	豚ひき肉 卵 ヨーグルト	米 押麦 卵粉 油 片栗粉 ごま 砂糖 春雨	人参 玉葱 乾しいたけ ブロッコリー ごぼう チンゲン菜 えのきたけ 果物	保育乳 誕生ケーキ	
26日	土	沖繩風焼きそば チーズ カリカリ胡瓜 ゆし豆腐 果物	豚肉 チーズ ゆし豆腐 さけ 牛乳	沖繩そば 油 米	人参 キャベツ もやし ピーマン 乾しいたけ 胡瓜 ねぎ のり 果物	保育乳 鮭おにぎり	
28日	月	あわごはん 肉じゃが 納豆和え 白菜のみそ汁 果物	豚肉 納豆 牛乳	米 あわ じゃが芋 油 砂糖 強力粉 黒糖	人参 玉葱 乾しいたけ いんげん 白滝 こまつな のり 白菜 しめじ ねぎ 果物	保育乳 黒糖アガラサー	
29日	火	ひじきごはん 鮭の甘酢焼き からしな和え なすのみそ汁 果物	鶏肉 さけ 豆腐 ツナ缶 油揚げ 生クリーム 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 さつま芋 バター	ひじき 人参 ごぼう 白滝 からしな なす 玉葱 ねぎ 果物	保育乳 スイートポテト	
30日	水	麦ごはん レパーフライ ゆでブロッコリー クープイリチー 白菜スープ 果物	豚レバー 卵 豚肉 ベーコン ツナ缶 牛乳	米 押麦 小麦粉 卵粉 油 砂糖 パン マヨネーズ	にんにく ブロッコリー 人参 昆布 乾しいたけ こんにゃく 白菜 胡瓜 果物	保育乳 ツナサンド	
31日	木	なすのミートスパゲティ チーズ ブロッコリーサラダ アーサ汁 果物	豚ひき肉 チーズ ベーコン 豆腐 生クリーム 牛乳	スパゲティ 油 マヨネーズ 砂糖 バター	人参 玉葱 乾しいたけ なす しめじ ブロッコリーマッシュルーム コーン あおさ かぼちゃ 果物	保育乳 パンプキンケーキ	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。

回食 月齢 固さの 目安	1回食(午前)			軽食(午後)	
	初期(5・6ヶ月頃)	中期(7・8ヶ月頃)	後期(9・10・11ヶ月頃)	中期(7・8ヶ月頃)	後期(9・10・11ヶ月頃)
	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
		絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)	豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)
1	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚つぶし煮 野菜つぶし煮 豆腐みそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 野菜やわか煮 豆腐みそ汁 果物	全がゆ 大根つぶし煮 キャベツスープ	軟飯 大根やわか煮 キャベツスープ
火	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料)米 大根 キャベツ	
2	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキン人参ポテトつぶし煮 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン人参ポテト煮 胡瓜きざみ煮 チンゲン菜スープ 果物	パンがゆ かぼちゃつぶし煮 プレーンヨーグルト	パン かぼちゃやわか煮 プレーンヨーグルト
水	(主な材料)米 ジャガイモ 鶏肉 人参 玉葱 胡瓜 チンゲン菜			(主な材料)パン ヨーグルト かぼちゃ	
3	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚つぶし煮 ブロッコリーつぶし煮 人参大根みそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 ブロッコリーやわか煮 人参大根みそ汁 果物	全がゆ 冬瓜つぶし煮 おくらスープ	軟飯 冬瓜やわか煮 おくらスープ
木	(主な材料)米 白身魚 豆腐 ブロッコリー 人参 大根			(主な材料)米 冬瓜 おくら	
4	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	煮込みスパゲティ チキンつぶし煮 小松菜つぶし煮 トマトスープ 果物	煮込みスパゲティ チキンきざみ煮 小松菜きざみ煮 トマトスープ 果物	全がゆ 大根つぶし煮 小松菜スープ	軟飯 大根やわか煮 小松菜スープ
金	(主な材料)スパゲティ 鶏肉 人参 玉葱 小松菜 トマト			(主な材料)米 大根 小松菜	
5	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	鶏人参おじや おくらつぶし煮 ゆし豆腐 果物	鶏人参おじや おくらつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全がゆ 人参さつま芋つぶし煮 おくらスープ	軟飯 人参さつま芋やわか煮 おくらスープ
土	(主な材料)米 鶏肉 ゆし豆腐 人参 おくら			(主な材料)米 さつま芋 人参 おくら	
7	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 おくらトマトつぶし煮 豆腐みそ汁 果物	軟飯 チキン野菜やわか煮 おくらトマトきざみ煮 豆腐みそ汁 果物	全がゆ 冬瓜つぶし煮 おくらスープ	軟飯 冬瓜やわか煮 おくらスープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 おくら トマト 小松菜			(主な材料)米 冬瓜 おくら	
8	10倍がゆ 冬瓜すり流し すまし汁	芋おじや 白身魚つぶし煮 人参キャベツつぶし煮 冬瓜スープ 果物	芋ごはん 白身魚煮 人参キャベツやわか煮 冬瓜スープ 果物	全がゆ おくらつぶし煮 人参スープ	軟飯 おくらきざみ煮 人参スープ
火	(主な材料)米 さつま芋 白身魚 人参 キャベツ 冬瓜			(主な材料)米 おくら 人参	
9	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 大根みそ汁 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参ブロッコリーやわか煮 大根みそ汁 果物	全がゆ 大根つぶし煮 ポテトスープ	軟飯 大根やわか煮 ポテトスープ
水	(主な材料)米 鶏肉 人参 ブロッコリー 大根			(主な材料)米 ジャガイモ 大根	
10	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	パンがゆ 白身魚つぶし煮 ホウレン草つぶし煮 パンキンスープ 果物	パンがゆ 白身魚煮 ホウレン草やわか煮 パンキンスープ 果物	人参おじや ブロッコリーつぶし煮 ホウレン草スープ	人参おじや ブロッコリーやわか煮 ホウレン草スープ
木	(主な材料)パン 白身魚 ホウレン草 かぼちゃ 玉葱			(主な材料)米 人参 ブロッコリー ホウレン草	
11	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキントマトつぶし煮 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキントマト煮 胡瓜きざみ煮 チンゲン菜スープ 果物	全がゆ 冬瓜つぶし煮 人参スープ	軟飯 冬瓜やわか煮 人参スープ
金	(主な材料)米 鶏肉 トマト 人参 玉葱 胡瓜 チンゲン菜			(主な材料)米 冬瓜 人参	
12	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	豆腐煮込みうどん かぼちゃつぶし煮 小松菜スープ 果物	豆腐煮込みうどん かぼちゃやわか煮 小松菜スープ 果物	全がゆ トマトつぶし煮 ポテトスープ	12時降園 職員研修会
土	(主な材料)うどん 豆腐 かぼちゃ 小松菜				
14	体育の日(公休日)				
15	10倍がゆ 冬瓜すり流し すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参キャベツつぶし煮 冬瓜みそ汁 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参キャベツやわか煮 冬瓜みそ汁 果物	芋おじや 冬瓜つぶし煮 キャベツスープ	芋おじや 冬瓜やわか煮 キャベツスープ
火	(主な材料)米 鶏肉 人参 キャベツ 冬瓜			(主な材料)米 さつま芋 冬瓜 キャベツ	
16	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚つぶし煮 ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ 果物	人参おじや 白身魚煮 ブロッコリーやわか煮 キャベツスープ 果物	全がゆ 人参キャベツつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 人参キャベツ煮 玉葱スープ
水	(主な材料)米 白身魚 人参 ブロッコリー キャベツ			(主な材料)米 人参 キャベツ 玉葱	

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

10月 離乳食献立表 <その2>

回食	1回食(午前)			軽食(午後)	
月齢	初期 (5・6ヶ月頃)	中期 (7・8ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)	中期 (7・8ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)
固さの目安	トロトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
17	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 小松菜つぶし煮 そば汁 果物	軟飯 チキンきざみ煮 小松菜きざみ煮 そば汁 果物	しらすおじや 大根つぶし煮 小松菜スープ	しらすおじや 大根やわらか煮 小松菜スープ
木	(主な材料)米 沖繩そば 鶏肉 小松菜			(主な材料)米 しらす 大根 小松菜	
18	10倍がゆ 冬瓜すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚つぶし煮 冬瓜そぼろつぶし煮 ホウレン草みそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 冬瓜そぼろ煮 ホウレン草みそ汁 果物	パンがゆ かぼちゃつぶし煮 プレーンヨーグルト	パン かぼちゃやわらか煮 プレーンヨーグルト
金	(主な材料)米 白身魚 鶏ひき肉 冬瓜 人参 玉葱 ホウレン草			(主な材料)パン ヨーグルト かぼちゃ	
19	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン小松菜つぶし煮 トマトポテトつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン小松菜きざみ煮 トマトポテトやわらか煮 すまし汁 果物	全がゆ 人参キャベツつぶし煮 小松菜スープ	軟飯 人参キャベツやわらか煮 小松菜スープ
土	(主な材料)米 ジャガ芋 鶏肉 小松菜 トマト			(主な材料)米 人参 キャベツ 小松菜	
21	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 野菜つぶし煮 そうめん汁 果物	軟飯 チキンきざみ煮 野菜やわらか煮 そうめん汁 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 かぼちゃやわらか煮 キャベツスープ
月	(主な材料)米 そうめん 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料)米 かぼちゃ キャベツ	
22	即位礼正殿の儀 (公休日)				
火	お弁当会 (お弁当のしみだね!)				
23					ミルク お楽しみおやつ会
水					
24	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキン人参ポテトつぶし煮 豆腐キャベツつぶし煮 玉葱スープ 果物	軟飯 チキン人参ポテトやわらか煮 豆腐キャベツやわらか煮 玉葱スープ 果物	全がゆ ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 ブロッコリーやわらか煮 キャベツスープ
木	(主な材料)米 ジャガ芋 鶏肉 豆腐 人参 キャベツ 玉葱			(主な材料)米 ブロッコリー キャベツ	
25	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 煮込みチキンバーグ 人参ブロッコリーつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 煮込みチキンバーグ 人参ブロッコリーやわらか煮 チンゲン菜スープ 果物	全がゆ 冬瓜つぶし煮 人参スープ	軟飯 冬瓜やわらか煮 人参スープ
金	(主な材料)米 鶏ひき肉 玉葱 人参 ブロッコリー チンゲン菜			(主な材料)米 冬瓜 人参	
26	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込み焼きそば 胡瓜おろし煮 ゆし豆腐 果物	煮込み焼きそば 胡瓜きざみ煮 ゆし豆腐 果物	全がゆ キャベツつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 キャベツやわらか煮 玉葱スープ
土	(主な材料)焼きそば ゆし豆腐 人参 キャベツ 胡瓜			(主な材料)米 キャベツ 玉葱	
28	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン人参ポテトつぶし煮 小松菜つぶし煮 白菜みそ汁 果物	軟飯 チキン人参ポテトやわらか煮 小松菜きざみ煮 白菜みそ汁 果物	全がゆ 大根つぶし煮 小松菜スープ	軟飯 大根やわらか煮 小松菜スープ
月	(主な材料)米 ジャガ芋 鶏肉 人参 玉葱 小松菜 白菜			(主な材料)米 大根 小松菜	
29	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚つぶし煮 豆腐ホウレン草つぶし煮 なすみそ汁 果物	人参おじや 白身魚煮 豆腐ホウレン草煮 なすみそ汁 果物	全がゆ 人参さつま芋つぶし煮 ホウレン草スープ	軟飯 人参さつま芋やわらか煮 ホウレン草スープ
火	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 ホウレン草 なす 玉葱			(主な材料)米 さつま芋 人参 ホウレン草	
30	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 白菜スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参ブロッコリーやわらか煮 白菜スープ 果物	パンがゆ 胡瓜おろし煮 プレーンヨーグルト	パン 胡瓜きざみ煮 プレーンヨーグルト
水	(主な材料)米 鶏肉 人参 ブロッコリー 白菜			(主な材料)パン ヨーグルト 胡瓜	
31	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	なすの煮込みスパゲティ ブロッコリーつぶし煮 豆腐スープ 果物	なすの煮込みスパゲティ ブロッコリーやわらか煮 豆腐スープ 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 かぼちゃやわらか煮 玉葱スープ
木	(主な材料)スパゲティ 鶏ひき肉 豆腐 人参 玉葱 なす ブロッコリー			(主な材料)米 かぼちゃ 玉葱	

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。