



10月離乳食献立表



10月	屋 食						おやつ
	離乳後期（9～11ヶ月）		離乳中期（7～8ヶ月）		離乳初期（5～6ヶ月）		午後3：00
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせる柔らかいもの		なめらかなペースト状		8ヶ月頃から
	献立		献立		献立		
1 月	全がゆ～軟飯 パンプキンシチュー コールスローサラダ バナナ	米 人参 玉葱 じゃが芋 フロッコリー かぼちゃ キャベツ きゅうり りんご バナナ	全がゆ パンプキンシチュー 野菜のたくたく煮刻み バナナ	米 玉葱 人参 じゃが芋 フロッコリー かぼちゃ 鶏ささみ キャベツ バナナ	10倍がゆ、だし汁 玉葱ペースト、人参ペースト じゃが芋ペースト、フロッコリーペースト かぼちゃペースト	米 玉葱 人参 じゃが芋 フロッコリー かぼちゃ	野菜がゆ 育児用ミルク
2 火	全がゆ～軟飯 沖縄風味噌汁（薄味） 魚のピカタ刻み モーウイサラダ刻み	米 豚肉 豆腐 人参 大根 山東菜 白身魚 モーウイ	全がゆ だし汁 魚と野菜の軟らか煮	米 豆腐 人参 大根 山東菜 白身魚 モーウイ	10倍がゆ、だし汁 豆腐ペースト、人参ペースト 大根ペースト 白身魚ペースト	米 豆腐 人参 大根 白身魚	野菜がゆ 育児用ミルク
3 水	全がゆ～軟飯（しらす） なすの味噌汁 白身魚の軟らか煮 ひじきサラダ刻み	米 しらす なす 人参 豆腐 白身魚 ひじき きゅうり	全がゆ なすの味噌汁 白身魚と野菜の軟らか煮	米 しらす なす 人参 豆腐 白身魚	10倍がゆ、だし汁 なすペースト、人参ペースト 白身魚ペースト 豆腐ペースト	米 しらす なす 人参 豆腐 白身魚	鮭がゆ 育児用ミルク
4 木	全がゆ～軟飯 白菜の味噌汁（薄味） 鶏ささみとコーンの軟らか煮 ほうれん草ナムル、ぶどう刻み	米 白菜 もやし 人参 鶏ささみ ほうれん草 パプリカ ぶどう	全がゆ 白菜の味噌汁（薄味） 鶏ささみと野菜の軟らか煮 ぶどう刻み	米 白菜 もやし 人参 鶏ささみ ほうれん草 ぶどう	10倍がゆ、だし汁 白菜ペースト、人参ペースト ほうれん草ペースト ぶどうペースト	米 白菜 人参 ほうれん草 ぶどう	野菜がゆ 育児用ミルク
5 金	全がゆ～軟飯 大根の味噌汁（薄味） 豆腐と野菜の軟らか煮（薄味）	米 大根 長葱 豆腐 もやし 人参 ほうれん草	全がゆ～軟飯 大根の味噌汁（薄味） 豆腐と野菜の軟らか煮（薄味）	米 大根 長葱 豆腐 もやし 人参 ほうれん草	10倍がゆ、だし汁 大根ペースト、豆腐ペースト もやしペースト、人参ペースト ほうれん草ペースト	米 大根 豆腐 もやし 人参 ほうれん草	赤ちゃんせんべい 育児用ミルク
6 土	全がゆ～軟飯 だし汁 豚肉と野菜の軟らか煮	米 豚Bロース 玉葱 にんじん いんげん	全がゆ だし汁 白身魚と野菜の軟らか煮	米 白身魚 玉葱 にんじん いんげん	10倍がゆ、だし汁 白身魚ペースト 玉葱ペースト、人参ペースト いんげんペースト	米 白身魚 玉葱 にんじん いんげん	
8 月	 体育の日 						
9 火	全がゆ～軟飯 だし汁 鶏ささみと野菜の軟らか煮 大根の和え物刻み	米 鶏ささみ 豆腐 玉葱 人参 じゃが芋 ほうれん草 大根 きゅうり	全がゆ だし汁 鶏ささみと野菜の軟らか煮 大根の和え物刻み	米 鶏ささみ 豆腐 玉葱 人参 じゃが芋 ほうれん草 大根 きゅうり	10倍がゆ、だし汁 豆腐ペースト、玉葱ペースト 人参ペースト、じゃが芋ペースト ほうれん草ペースト	米 豆腐 玉葱 人参 じゃが芋 ほうれん草	味噌風味おじや 育児用ミルク
10 水	全がゆ～軟飯 アーサー入りゆし豆腐（薄味） 鶏ひき肉と野菜の軟らか煮	米 豆腐 鶏ひき肉 人参 車麩 長葱 チーズ じゃが芋 玉葱	全がゆ ゆし豆腐（薄味） 鶏ひき肉と野菜の軟らか煮	米 豆腐 鶏ひき肉 人参 長葱 チーズ じゃが芋 玉葱	10倍がゆ、だし汁 豆腐ペースト、人参ペースト じゃが芋ペースト 玉葱ペースト	米 豆腐 人参 じゃが芋 玉葱	芋がゆ 育児用ミルク
11 木	全がゆ～軟飯 冬瓜の味噌汁 鶏ささみと野菜の軟らか煮 マカロニサラダ刻み	米 冬瓜 人参 鶏ささみ 玉葱 豆腐 かぼちゃ マカロニ きゅうり	全がゆ～軟飯 冬瓜の味噌汁 鶏ささみと野菜の軟らか煮	米 冬瓜 人参 鶏ささみ 玉葱 豆腐 かぼちゃ	全がゆ～軟飯 冬瓜ペースト、人参ペースト 玉葱ペースト かぼちゃペースト	米 冬瓜 人参 玉葱 豆腐 かぼちゃ	野菜がゆ 育児用ミルク
12 金	ソーキそば（麺短く） 野菜の炒め軟らか煮	沖縄そば麺 豚肉 キャベツ からし菜 人参 玉葱 太もやし	全がゆ だし汁 野菜の軟らか煮刻み	米 キャベツ からし菜 人参 玉葱 太もやし	10倍がゆ、だし汁 キャベツペースト 人参ペースト、玉葱ペースト もやしペースト	米 キャベツ 人参 玉葱 太もやし	味噌風味おじや 育児用ミルク
13 土	ハヤシライス（薄味） だし汁	米 牛薄切り肉 玉ねぎ 人参 トマト ハヤシ ルウ	野菜がゆ だし汁	米 人参 玉ねぎ トマト	野菜がゆ だし汁	米 人参 玉ねぎ トマト	
15 月	全がゆ～軟飯 シカムドゥッチ（薄味） マーボー豆腐（薄味） きゅうりスライス	米 豚肉 冬瓜 豆腐 豚ひき肉 玉葱 白菜 人参 長葱 きゅうり	全がゆ シカムドゥッチ（薄味） 豆腐と野菜の軟らか煮 きゅうりスライス	米 冬瓜 豆腐 玉葱 白菜 人参 長葱 きゅうり	10倍がゆ、だし汁 冬瓜ペースト、豆腐ペースト 白菜ペースト 人参ペースト	米 冬瓜 豆腐 白菜 人参	野菜がゆ 育児用ミルク

10月	昼 食						おやつ
	離乳後期 (9~11ヶ月)		離乳中期 (7~8ヶ月)		離乳初期 (5~6ヶ月)		午後3:00
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせる柔らかいもの		なめらかなペースト状		8ヶ月頃から
	献立		献立		献立		
16 火	全がゆ~軟飯 白菜の味噌汁(薄味) 白身魚のオーロラ焼き ナムルの刻み、トマト刻み	米 白菜 白身 魚 玉葱 フ ロッコリー ほう ろれん草 もやし 人参 トマト	全がゆ 白菜の味噌汁(薄味) 白身魚と野菜の軟らか煮 トマト刻み	米 白菜 白身 魚 玉葱 フ ロッコリー ほう ろれん草 もやし 人参 トマト	10倍がゆ、だし汁 白菜ペースト、フロッコリーペースト 白身魚ペースト 人参ペースト、トマトペースト	米 白菜 白身 魚 フロッコ リー 人参 ト マト	野菜がゆ 育児用ミルク
17 水	全がゆ~軟飯 小松菜の味噌汁(薄味) 白身魚の軟らか煮 パパイヤいりちー	米 小松菜 人 参 豆腐 キン グ パパイア ほうれん草	全がゆ 小松菜の味噌汁(薄味) 白身魚の柔らか煮 野菜の軟らか煮刻み	米 小松菜 人 参 豆腐 キン グ ほうれん草	10倍がゆ、だし汁 小松菜ペースト、人参ペースト 豆腐ペースト、白身魚ペースト ほうれん草ペースト	米 小松菜 人 参 豆腐 キン グ ほうれん草	すりおろしりんご 育児用ミルク
18 木	全がゆ~軟飯 冬瓜の味噌汁(薄味) 魚と野菜の軟らか煮 キャベツサラダ刻み	米 冬瓜 人参 メルルーサ 玉 葱 ビーマン キャベツ きゆ うり りんご	全がゆ スープ 魚と野菜の柔らか煮 キャベツサラダ刻み	米 冬瓜 人参 メルルーサ 玉 葱 ビーマン キャベツ きゆ うり りんご	10倍がゆ、だし汁 冬瓜ペースト、人参ペースト 白身魚ペースト、玉葱ペースト キャベツペースト	米 冬瓜 人参 メルルーサ 玉 葱 キャベツ	鮭がゆ 育児用ミルク
19 金	全がゆ~軟飯 野菜スープ(薄味) 鶏ささみと野菜の軟らか煮	米 玉葱 人参 キャベツ 鶏さ さみ ビーマン 赤ビーマン 太 もやし	全がゆ スープ 鶏ささみと野菜の軟らか煮	米 玉葱 人参 キャベツ 鶏さ さみ ビーマン 赤ビーマン 太 もやし	10倍がゆ、だし汁 玉葱ペースト、人参ペースト キャベツペースト 豆腐ペースト	米 玉葱 人参 キャベツ 豆腐	味噌風味おじや 育児用ミルク
20 土	強ジュシー(柔らかめ) じゃが芋の味噌汁(薄味)	米 玉ねぎ 人 参 豚肉 じゃ が芋	おじや スープ	米 人参 玉ね ぎ かぼちゃ	10倍がゆ かぼちゃのペースト 野菜のペースト	米 玉ねぎ 人 参 じゃが芋	
22 月	全がゆ~軟飯 ひき肉と野菜の軟らか煮 千切り大根の軟らか煮刻み プレーンヨーグルト	米 玉ねぎ 人 参 じゃが芋 合挽肉なす 千 切り大根 きゆ うり ツナ ヨーグルト	全がゆ、だし汁 野菜の軟らか煮 千切り大根の軟らか煮刻み プレーンヨーグルト	米 玉ねぎ 人 参 じゃが芋 なす 千切り大 根 きゅうり ツナ ヨーグル ト	10倍がゆ、だし汁 玉葱ペースト、人参ペースト じゃが芋ペースト、なすペースト プレーンヨーグルト	米 玉ねぎ 人 参 じゃが芋 なす ヨーグ ルト	芋がゆ 育児用ミルク
23 火	全がゆ~軟飯、味噌汁 白身魚の軟らか煮 かぼちゃの甘煮 フロッコリー和え刻み	米 ほうれん草 豆腐 白身魚 かぼちゃ フ ロッコリー 人 参	全がゆ、だし汁 白身魚の軟らか煮 かぼちゃの甘煮 フロッコリー和え刻み	米 ほうれん草 豆腐 白身魚 かぼちゃ フ ロッコリー 人 参	10倍がゆ、だし汁 ほうれん草ペースト 豆腐ペースト、かぼちゃペースト フロッコリーペースト	米 ほうれん草 豆腐 かぼちゃ フロッコリー	野菜がゆ 育児用ミルク
24 水	全がゆ~軟飯 冬瓜の味噌汁 豆腐チャンプルー刻み きゅうりスライス	米 冬瓜 人参 厚揚げ キャベ ツ からし菜 もやし きゅう り	全がゆ スープ 野菜と豆腐の柔らか煮粗刻み きゅうりスライス	米 冬瓜 人参 厚揚げ キャベ ツ からし菜 もやし きゅう り	10倍がゆ、だし汁 冬瓜ペースト、人参ペースト 豆腐ペースト キャベツペースト	米 冬瓜 人参 厚揚げ キャベ ツ	野菜がゆ 育児用ミルク
25 木	全がゆ~軟飯 白菜の味噌汁(薄味) 白身魚と野菜の軟らか煮 卵の花サラダ	米 玉葱 チン ゲン菜 白身魚 白菜 大根 人 参 きゅうり	全がゆ 白菜の味噌汁(薄味) 白身魚と野菜の軟らか煮 卵の花サラダ	米 玉葱 チン ゲン菜 白身魚 白菜 大根 人 参 きゅうり	10倍がゆ、だし汁 玉葱ペースト、白身魚ペースト 白菜ペースト 人参ペースト	米 玉葱 豆腐 白菜 人参	芋がゆ 育児用ミルク
26 金	全がゆ~軟飯 ちむしんじ(薄味) 白身魚と野菜の軟らか煮 トマト刻み	米 グーヤー 豚レバー じゃ が芋 人参 キ ング 大根 ト マト	全がゆ スープ 白身魚と野菜の軟らか煮 トマト刻み	米 じゃが芋 人参 キング 大根 トマト	10倍がゆ、だし汁 じゃが芋ペースト 白身魚ペースト 人参ペースト、トマトペースト	米 じゃが芋 人参 キング トマト	バナナ 育児用ミルク
27 土	ナポリタン刻み コーンスープ(薄味)	スパゲティ 玉 葱 マッシュ ルーム ビーマ ン 人参 コー ン じゃが芋	全がゆ 野菜の軟らか煮 スープ	米 玉葱 ピー マン 人参 コーン じゃが 芋	10倍がゆ、だし汁 玉葱ペースト 人参ペースト、コーンペースト じゃが芋ペースト	米 玉葱 人参 コーン じゃが 芋	
29 月	全がゆ~軟飯、納豆 スープ 肉じゃが	米 納豆 豚挽 肉 長葱 白菜 人参 じゃが芋 人参 玉ねぎ ほうれん草	全がゆ、納豆 だし汁 じゃが芋と野菜の軟らか煮	米 納豆 豚挽 肉 長葱 白菜 人参 じゃが芋 人参 玉ねぎ ほうれん草	10倍がゆ、だし汁 じゃが芋ペースト 人参ペースト、玉ねぎペースト ほうれん草ペースト	米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ほうれん草	鮭がゆ 育児用ミルク
30 火	全がゆ~軟飯 大根の味噌汁(薄味) 鶏ささみの軟らか煮 もやしの軟らか煮刻み	米 大根 小松 菜 人参 豆腐 鶏ささみ もやし パプリカ	全がゆ 大根の味噌汁 豆腐と野菜の軟らか煮	米 大根 小松 菜 人参 豆腐 鶏ささみ もやし パプリカ	10倍がゆ、だし汁 大根ペースト、小松菜ペースト 人参ペースト、豆腐ペースト もやしペースト	米 大根 小松 菜 人参 豆腐 もやし	味噌風味おじや 育児用ミルク
31 水	全がゆ~軟飯(しらす) 冬瓜の味噌汁(薄味) 白身魚の軟らか煮 野菜の軟らか煮	米 しらす キ ング 人参 ほ うれん草 玉葱 じゃが芋	全がゆ スープ 白身魚の軟らか煮 豆腐と野菜の軟らか煮	米 しらす キ ング 人参 ほ うれん草 玉葱 じゃが芋	10倍がゆ、だし汁 白身魚ペースト、人参ペースト ほうれん草ペースト 玉葱ペースト、じゃが芋ペースト	米 キング 人 参 ほうれん草 玉葱 じゃが芋	かぼちゃがゆ 育児用ミルク