

10月離乳食献立表

| 日  | 曜 | 離乳食中期・後期                         | 赤:血や肉になる  | 黄:熱や力となる      | 緑:腸子をととのえる           | 離乳食初期                  | 赤:血や肉になる | 黄:熱や力となる | 緑:腸子をととのえる         |
|----|---|----------------------------------|-----------|---------------|----------------------|------------------------|----------|----------|--------------------|
| 2  | 月 | お粥 みそ汁<br>肉団子<br>大根の煮物           | 鶏ひき肉 みそ豆腐 | 米 片栗粉         | 人参 玉葱<br>人参 大根       | お粥<br>みそ汁<br>豆腐の煮物     | みそ豆腐     | 米 片栗粉    | 人参 玉葱<br>人参        |
| 3  | 火 | お粥 みそ汁<br>鱈の野菜あんかけ<br>ほうれん草の煮物   | 鱈 みそ豆腐    | 米 片栗粉         | 人参 玉葱<br>人参 ほうれん草    | お粥<br>みそ汁<br>ほうれん草の煮物  | みそ豆腐     | 米        | 人参<br>人参 ほうれん草     |
| 4  | 水 | お粥 みそ汁<br>ハンバーグ<br>ブロッコリーの煮物     | 鶏ひき肉 みそ豆腐 | 米 片栗粉         | 人参 玉葱<br>人参 ブロッコリー   | お粥<br>みそ汁<br>ブロッコリーの煮物 | みそ       | 米        | 人参<br>人参 ブロッコリー    |
| 5  | 木 | お粥<br>卵焼き(肉団子)<br>キャベツの煮物        | 卵         | 米             | 人参 玉葱<br>人参 キャベツ     | お粥<br>みそ汁<br>キャベツの煮物   | みそ       |          | 人参 玉葱<br>人参 キャベツ   |
| 6  | 金 | お粥 みそ汁<br>鱈のトマト煮<br>かぶの煮物        | 鱈 みそ      | 米 片栗粉         | 人参 玉葱 トマト<br>人参 かぶ   | お粥<br>みそ汁<br>かぶの煮物     | みそ       | 米        | 人参<br>人参 かぶ        |
| 7  | 土 | お粥 みそ汁<br>卵とじ(肉団子)<br>みかん        | 卵 鶏ひき肉 みそ | 米             | 人参 玉葱<br>みかん         | 月<br>みそ汁<br>マッシュポテト    | みそ       | 米        | 人参<br>人参           |
| 10 | 火 | お粥 みそ汁<br>肉じゃが<br>バナナ            | 鶏ひき肉 みそ   | 米 じゃが芋        | 人参<br>バナナ            | お粥<br>みそ汁<br>マッシュポテト   | みそ豆腐     | 米        | 人参<br>人参           |
| 11 | 水 | お粥 みそ汁<br>卵焼き(肉団子)<br>ほうれん草の煮物   | 卵         | 米             | 人参<br>人参 ほうれん草       | お粥<br>みそ汁<br>ほうれん草の煮物  | みそ       | 米        | 人参 玉葱<br>人参 ほうれん草  |
| 12 | 木 | お粥 みそ汁<br>鱈の味噌煮<br>キャベツの煮物       | 鱈 みそ      | 米 片栗粉         | 人参 玉葱<br>人参 キャベツ     | お粥<br>みそ汁<br>キャベツの煮物   | みそ       | 米        | 人参 玉葱<br>人参 キャベツ   |
| 13 | 金 | お粥 みそ汁<br>小判焼き<br>みかん            | 鶏ひき肉 みそ   | 米 じゃが芋        | 人参 玉葱<br>みかん         | お粥<br>みそ汁<br>マッシュポテト   | みそ       | 米        | 人参<br>人参           |
| 14 | 土 | お粥 みそ汁<br>肉じゃが<br>バナナ            | 鶏ひき肉 みそ   | 米 じゃが芋        | 人参 玉葱<br>バナナ         | お粥<br>みそ汁<br>ブロッコリーの煮物 | みそ       | 米        | 人参<br>人参 ブロッコリー    |
| 16 | 月 | お粥 みそ汁<br>鱈の野菜あんかけ<br>キャベツの煮物    | 鱈 みそ      | 米 片栗粉         | 人参 玉葱<br>人参 キャベツ     | お粥<br>みそ汁<br>キャベツの煮物   | みそ       | 米        | 人参<br>人参 キャベツ      |
| 17 | 火 | お粥 みそ汁<br>ささみのクリーム煮<br>ほうれん草の煮物  | ささみ 粉ミルク  | 米 片栗粉 じゃが芋    | 人参 玉葱<br>人参 ほうれん草    | お粥<br>みそ汁<br>ほうれん草の煮物  | みそ       | 米        | 人参 玉葱<br>人参 ほうれん草  |
| 18 | 水 | お粥 みそ汁<br>ハンバーグ<br>ブロッコリーの煮物     | 鶏ひき肉 みそ豆腐 | 米 片栗粉         | 人参 玉葱<br>人参 ブロッコリー   | お粥<br>みそ汁<br>ブロッコリーの煮物 | みそ       | 米        | 人参<br>人参 ブロッコリー    |
| 19 | 木 | お粥 みそ汁<br>卵焼き(肉団子)<br>キャベツの煮物    | 卵         | 米             | 人参 玉葱<br>人参 キャベツ     | お粥<br>みそ汁<br>キャベツの煮物   | みそ       | 米        | 人参<br>人参 キャベツ      |
| 20 | 金 | お粥 みそ汁<br>鱈のクリーム煮<br>ブロッコリーの煮物   | 鱈 粉ミルク    | 米 じゃが芋<br>片栗粉 | 人参 玉葱<br>人参 ブロッコリー   | お粥<br>みそ汁<br>ブロッコリーの煮物 | みそ       | 米        | 人参 玉葱<br>人参 ブロッコリー |
| 21 | 土 | お粥 みそ汁<br>麻婆豆腐<br>バナナ            | 鶏ひき肉 みそ豆腐 | 米 片栗粉         | 人参 玉葱<br>バナナ         | お粥<br>みそ汁<br>豆腐の煮物     | みそ豆腐     | 米 片栗粉    | 人参<br>人参           |
| 23 | 月 | お粥 みそ汁<br>肉団子<br>キャベツの煮物         | 鶏ひき肉 みそ豆腐 | 米             | 人参 玉葱<br>人参 キャベツ     | お粥<br>みそ汁<br>キャベツの煮物   | みそ       | 米        | 人参<br>人参 キャベツ      |
| 24 | 火 | お粥 みそ汁<br>鱈のヒカマ<br>ほうれん草の煮物      | 鱈 卵       | 米             | 人参 玉葱<br>人参 ほうれん草    | お粥<br>みそ汁<br>ほうれん草の煮物  | みそ豆腐     | 米        | 人参<br>人参 ほうれん草     |
| 25 | 水 | お粥 みそ汁<br>肉団子のクリーム煮<br>ブロッコリーの煮物 | 鶏ひき肉 粉ミルク | 米 じゃが芋<br>片栗粉 | 人参 玉葱<br>人参 ブロッコリー   | お粥<br>みそ汁<br>ブロッコリーの煮物 | みそ       | 米        | 人参<br>人参 ブロッコリー    |
| 26 | 木 | お粥 みそ汁<br>卵焼き(肉団子)<br>じゃが芋の煮物    | 卵         | 米             | 人参 玉葱<br>人参 キャベツ     | お粥<br>みそ汁<br>じゃが芋の煮物   | みそ       | 米        | 人参<br>人参           |
| 27 | 金 | お粥 みそ汁<br>鱈の煮物<br>人参煮            | 鱈         | 米 片栗粉         | 人参 玉葱<br>人参          | お粥<br>味噌汁<br>人参煮       |          | 米        | 人参<br>人参           |
| 28 | 土 | お粥 みそ汁<br>ささみの味噌煮<br>ほうれん草の煮物    | ささみ       | 米 片栗粉         | 人参 玉葱<br>人参 ほうれん草    | お粥<br>みそ汁<br>ほうれん草の煮物  | みそ       | 米        | 人参 玉葱<br>人参 ほうれん草  |
| 30 | 月 | お粥 みそ汁<br>豆腐ハンバーグ<br>キャベツの煮物     | 鶏ひき肉 みそ豆腐 | 米 じゃが芋<br>片栗粉 | 人参 玉葱<br>人参 キャベツ     | お粥<br>みそ汁<br>キャベツの煮物   | みそ       | 米        | 人参 玉葱<br>人参 キャベツ   |
| 31 | 火 | お粥 みそ汁<br>肉団子のクリーム煮<br>マッシュポテト   | 鶏ひき肉 粉ミルク | 米 片栗粉<br>じゃが芋 | 人参 玉葱<br>人参 大根<br>人参 | お粥<br>みそ汁<br>マッシュポテト   | みそ       | 米        | 人参<br>人参           |

※離乳食は無理に進めず、それぞれ個人の状態を見ながら進めていく。  
※卵を、始めていない子に対しては、( )内の献立で対応していく。