

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:腸を動かす	離乳食初期	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:腸を動かす
1	月	お粥 みそ汁 鰯の味噌煮 マッシュポテト	鰯	みそ 米 片栗粉 じゃが芋	人参 人参	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米 じゃが芋	人参 人参
2	火	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) ブロッコリー煮	卵	みそ 米	人参 玉葱 人参 ブロッコリー	お粥 みそ汁 ブロッコリーの煮物	みそ	米	人参 玉葱 人参 ブロッコリー
3	水	お粥 みそ汁 ささみの味噌煮 ブロッコリー煮	ささみ	みそ 豆腐 米 片栗粉	人参 人参 ブロッコリー	お粥 みそ汁 ブロッコリーの煮物	みそ	米	人参 人参 ブロッコリー
4	木	お粥 みそ汁 豆腐ハンバーグ じゃが芋のクリーム煮	鶏ひき肉 豆腐 粉ミルク	みそ 米 じゃが芋 じゃが芋	人参 玉葱 人参	お粥 みそ汁 じゃが芋のクリーム煮	みそ 粉ミルク	米 じゃが芋	人参 玉葱 人参
5	金	お粥 みそ汁 鰯の野菜あんかけ キャベツの煮物	鰯	みそ 米 片栗粉	人参 玉葱 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツの煮物	みそ	米	人参 人参 キャベツ
6	土	お粥 みそ汁 麻婆豆腐 バナナ	豆腐 鶏ひき肉	みそ 米 片栗粉	人参 玉葱 人参 バナナ	お粥 みそ汁 豆腐の煮物	みそ 豆腐	米	人参 人参
9	火	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) キャベツの煮物	卵	みそ 米	人参 大根 人参 玉葱 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツの煮物	みそ	米	人参 大根 人参 キャベツ
10	水	お粥 みそ汁 肉団子のクリーム煮 ほうれん草煮	鶏ひき肉 粉ミルク	みそ 豆腐 米 片栗粉	人参 玉葱 人参 ほうれん草	お粥 みそ汁 ほうれん草の煮物	みそ 豆腐	米	人参 人参 ほうれん草
11	木	お粥 みそ汁 鰯のクリーム煮 大根の煮物	鰯 粉ミルク	みそ 米 片栗粉	人参 玉葱 人参 大根	お粥 みそ汁 大根の煮物	みそ	米	人参 大根 人参 大根
12	金	人参粥 みそ汁 豆腐の煮物 マッシュポテト	豆腐	みそ 米 じゃが芋	人参 人参	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米 じゃが芋	人参 玉葱 人参
13	土	お粥 みそ汁 麻婆豆腐 バナナ	豆腐 鶏ひき肉	みそ 米 片栗粉	人参 玉葱 人参 バナナ	お粥 みそ汁 豆腐の煮物	みそ 豆腐	米	人参 玉葱 人参
15	月	お粥 みそ汁 ささみのケチャップ煮 みかん	ささみ	みそ 米 片栗粉 じゃが芋	人参 玉葱 人参 玉葱 人参 みかん	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米 じゃが芋	人参 人参
16	火	お粥 みそ汁 麻婆豆腐 南瓜煮	豆腐 鶏ひき肉	みそ 米 片栗粉	人参 玉葱 人参 南瓜	お粥 みそ汁 南瓜煮	みそ	米	人参 人参 南瓜
17	水	人参粥 みそ汁 ハンバーグ ブロッコリー煮	鶏ひき肉	みそ 豆腐 米 片栗粉	人参 玉葱 人参 ブロッコリー	お粥 みそ汁 ブロッコリーの煮物	みそ 豆腐 みそ	米	人参 人参 ブロッコリー
18	木	お粥 みそ汁 鰯のクリーム煮 ほうれん草煮	鰯 粉ミルク	みそ 豆腐 米 片栗粉	人参 玉葱 人参 ほうれん草	お粥 みそ汁 ほうれん草の煮物	みそ 豆腐	米	人参 人参 ほうれん草
19	金	お粥 みそ汁 ささみの煮物 マッシュポテト	ささみ	みそ 米 片栗粉 じゃが芋	人参 玉葱 人参	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米 じゃが芋	人参 人参
20	土	お粥 みそ汁 豆腐ハンバーグ バナナ	卵 豆腐 鶏ひき肉	みそ 米	人参 玉葱 人参 バナナ	お粥 みそ汁 バナナ	みそ 豆腐	米	人参 人参 ほうれん草
22	月	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) 大根の煮物	卵	みそ 米	人参 玉葱 人参 大根	お粥 みそ汁 大根の煮物	みそ	米	人参 人参 大根
23	火	お粥 みそ汁 鰯の野菜あんかけ ブロッコリー煮	鰯	みそ 米 片栗粉 じゃが芋	人参 玉葱 人参 ブロッコリー	お粥 みそ汁 ブロッコリーの煮物	みそ	米	人参 人参 ブロッコリー
24	水	お粥 みそ汁 ささみの味噌煮 南瓜煮	ささみ	みそ 豆腐 米 片栗粉	人参 玉葱 人参 南瓜	お粥 みそ汁 南瓜の煮物	みそ	米	人参 人参 南瓜
25	木	お粥 みそ汁 豆腐の煮物 マッシュポテト	豆腐	みそ 米 じゃが芋	人参 人参	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米 じゃが芋	人参 玉葱 人参
26	金	お粥 みそ汁 鰯のクリーム煮 かぶの煮物	鰯 粉ミルク	みそ 米 片栗粉	人参 玉葱 人参 かぶ	お粥 みそ汁 かぶの煮物	みそ	米	人参 人参 かぶ
27	土	お粥 みそ汁 ささみの味噌煮 キャベツの煮物	ささみ	みそ 米 片栗粉	人参 玉葱 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツの煮物	みそ	米	人参 人参 キャベツ
29	月	お粥 みそ汁 ささみのクリーム煮 ほうれん草煮	ささみ 粉ミルク	みそ 米 片栗粉	人参 玉葱 人参 ほうれん草	お粥 みそ汁 ほうれん草の煮物	みそ	米	人参 人参 ほうれん草
30	火	お粥 みそ汁 豆腐の煮物 キャベツの煮物	豆腐	みそ 米	人参 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツの煮物	みそ	米	人参 人参 キャベツ
31	水	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) マカロニ煮	卵 マカロニ	みそ 米	人参 玉葱 人参	お粥 みそ汁 キャベツの煮物	みそ	米	人参 玉葱 人参 キャベツ

※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。