



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
1	木	お粥 みそ汁 ハンバーグ ブロッコリーの煮物	みそ 鶏ひき肉	米 じゃが芋	人参 人参	お粥 みそ汁 ブロッコリーの煮物	みそ	米 じゃが芋	人参 人参 ブロッコリー
2	金	お粥 みそ汁 鮭の味噌煮 キャベツの煮物	みそ 鮭 味噌	米 じゃが芋	人参 人参 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツの煮物	みそ	米 じゃが芋	人参 人参 人参 キャベツ
3	土	お粥 みそ汁 麻婆豆腐 バナナ	みそ 豆腐 鶏ひき肉	米	人参 バナナ	お粥 みそ汁 豆腐の煮物	みそ 豆腐	米	人参 人参
5	月	お粥 みそ汁 肉じゃが バナナ	みそ 鶏ひき肉	米 じゃが芋	人参 人参 バナナ	お粥 みそ汁 じゃが芋の煮物	みそ	米 じゃが芋	人参 人参
6	火	お粥 みそ汁 鮭のミルク煮 ほうれん草の煮物	みそ 豆腐 鮭 粉ミルク	米 片栗粉	人参 人参 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
7	水	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) キャベツの煮物	みそ 卵	米 じゃが芋	人参 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 人参 キャベツ
8	木	お粥 みそ汁 ささみの煮物 じゃが芋の煮物	みそ ささみ	米 じゃが芋	人参 人参	お粥 みそ汁 じゃが芋の煮物	みそ	米 じゃが芋	人参 人参
9	金	お粥 みそ汁 鱈の煮物 もやしの煮物	みそ 鱈	米	人参 大根 人参 もやし	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ 豆腐	米 じゃが芋	人参 人参
10	土	お粥 みそ汁 肉じゃが バナナ	みそ 鶏ひき肉	米 じゃが芋	人参 人参 バナナ	お粥 みそ汁 じゃが芋の煮物	みそ	米 じゃが芋	人参 人参
12	月	お粥 みそ汁 ささみの煮物 人参の煮物	みそ ささみ	米 片栗粉	人参 玉葱 人参	お粥 みそ汁 人参の煮物	みそ	米	人参 人参
13	火	お粥 みそ汁 肉団子 バナナ	みそ 鶏ひき肉	米 じゃが芋	人参 人参 人参 豆腐	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ じゃが芋	米	人参 人参
14	水	お粥 みそ汁 ハンバーグ かぼちゃの煮物	みそ 鶏ひき肉	米 じゃが芋	人参 人参 人参 玉葱 かぼちゃ	お粥 みそ汁 かぼちゃ	みそ	米	人参 人参 人参 かぼちゃ
15	木	お粥 みそ汁 鱈の野菜あんかけ マッシュポテト	みそ 豆腐 鱈	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
16	金	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) じゃが芋の煮物	みそ 卵	米 じゃが芋	人参 人参	お粥 みそ汁 じゃが芋の煮物	みそ	米 じゃが芋	人参 人参
17	土	お粥 みそ汁 ささみのクリーム煮 バナナ	みそ ささみ 粉ミルク	米 片栗粉	人参 バナナ	お粥 みそ汁 人参の煮物	みそ	米	人参 人参
19	月	お粥 みそ汁 鮭の味噌煮 人参の煮物	みそ 鮭	米 片栗粉	人参 人参 人参	お粥 みそ汁 人参の煮物	みそ	米	人参 人参
20	火	お粥 みそ汁 ささみの煮物 ほうれん草の煮物	みそ ささみ	米	人参 人参 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 人参 ほうれん草
21	水	お粥 みそ汁 麻婆豆腐 ブロッコリーの煮物	みそ 豆腐 鶏ひき肉	米 片栗粉	人参 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 じゃが芋	人参 人参 人参 ブロッコリー
22	木	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) じゃが芋の煮物	みそ 卵	米 じゃが芋	人参 人参	お粥 みそ汁 じゃが芋の煮物	みそ	米 じゃが芋	人参 人参
23	金	お粥 みそ汁 鮭のクリーム煮 ほうれん草の煮物	みそ 鮭 粉ミルク	米 片栗粉	人参 人参 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 人参 ほうれん草
24	土	お粥 みそ汁 麻婆豆腐 バナナ	みそ 豆腐 鶏ひき肉	米	人参 バナナ	お粥 みそ汁 豆腐の煮物	みそ 豆腐	米	人参 人参
26	月	お粥 みそ汁 鮭の野菜あんかけ マッシュポテト	みそ 鮭	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
27	火	お粥 みそ汁 豆腐の煮物 ブロッコリーの煮物	みそ 豆腐	米 じゃが芋	人参 人参 人参 玉葱 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 人参 ブロッコリー
28	水	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) マッシュポテト	みそ 卵	米 じゃが芋	人参 人参	お粥 みそ汁 じゃが芋の煮物	みそ	米 じゃが芋	人参 人参
29	木	お粥 みそ汁 鱈の野菜あんかけ キャベツの煮物	みそ 豆腐 鱈	米 片栗粉	人参 人参 人参 玉葱 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツの煮物	みそ	米	人参 人参 人参 キャベツ
30	金	お粥 みそ汁 ハンバーグ じゃが芋の煮物	みそ 鶏ひき肉	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 人参
31	土	お粥 みそ汁 肉じゃが バナナ	みそ 鶏ひき肉	米 じゃが芋	人参 バナナ	お粥 みそ汁 じゃが芋の煮物	みそ	米 じゃが芋	人参 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。