


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:消化しやすくなる	離乳食初期	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:消化しやすくなる
2	月	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) マッシュポテト	卵	米 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
3	火	お粥 みそ汁 肉じゃが バナナ	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
4	水	お粥 みそ汁 ハンバーグ ブロッコリー煮	鶏ひき肉	米 じゃが芋	人参 人参 ブロッコリー	お粥 みそ汁 ブロッコリー煮	みそ	米 じゃが芋	人参 人参 ブロッコリー
5	木	お粥 みそ汁 鱈の煮物 人参煮	鰯	米	人参 人参	お粥 みそ汁 人参煮	みそ	米	人参 人参
6	金	お粥 みそ汁 ささみの煮物 バナナ	ささみ	米 片栗粉	人参 バナナ	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米 じゃが芋	人参 人参
7	土	お粥 みそ汁 麻婆豆腐 オレンジ	豆腐 鶏ひき肉	米 片栗粉	人参 人参 オレンジ	お粥 みそ汁 豆腐煮	みそ 豆腐	米	人参 人参
10	火	お粥 みそ汁 肉じゃが オレンジ	鶏ひき肉	米 じゃが芋	人参 人参 オレンジ	お粥 みそ汁 バナナ	みそ	米	人参 バナナ
11	水	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) ほうれん草煮	卵	米	人参 人参	お粥 みそ汁 ほうれん草煮	みそ	米	人参 人参 ほうれん草
12	木	お粥 みそ汁 南瓜ハンバーグ 大根煮	鶏ひき肉	米	人参 人参 南瓜 大根	お粥 みそ汁 大根煮	みそ	米	人参 人参 大根
13	金	お粥 みそ汁 鮭の煮物 キャベツ煮	鮭	米	人参 人参	お粥 みそ汁 キャベツ煮	みそ	米	人参 人参 キャベツ
14	土	お粥 みそ汁 肉団子 バナナ	鶏ひき肉	米 じゃが芋	人参 人参 バナナ	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米 じゃが芋	人参 人参
16	月	お粥 みそ汁 ハンバーグ 南瓜煮	鶏ひき肉 豆腐	米	人参 人参 南瓜	お粥 みそ汁 南瓜煮	みそ	米	人参 人参 南瓜
17	火	お粥 みそ汁 鮭の煮物 ほうれん草煮	鮭	米	人参 人参 ほうれん草	お粥 みそ汁 ほうれん草煮	みそ 豆腐	米	人参 人参 ほうれん草
18	水	お粥 みそ汁 麻婆豆腐 キャベツ煮	豆腐 鶏ひき肉	米 片栗粉	人参 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツ煮	みそ	米 じゃが芋	人参 人参 キャベツ
19	木	お粥 みそ汁 ささみのトマト煮 ブロッコリー煮	ささみ	米 じゃが芋	人参 人参 トマト ブロッコリー	お粥 みそ汁 ブロッコリー煮	みそ	米 じゃが芋	人参 人参 ブロッコリー
20	金	お粥 みそ汁 鮭の煮物 ブロッコリー煮	鮭	米	人参 人参 ブロッコリー	お粥 みそ汁 ブロッコリー煮	みそ	米	人参 人参 ブロッコリー
21	土	お粥 みそ汁 麻婆豆腐 バナナ	豆腐 鶏ひき肉	米 片栗粉	人参 人参 バナナ	お粥 みそ汁 豆腐煮	みそ 豆腐	米	人参 人参
23	月	お粥 みそ汁 ささみの煮物 キャベツ煮	ささみ	米	人参 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツ煮	みそ	米	人参 人参 キャベツ
24	火	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) じゃが芋の煮物	卵	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
25	水	お粥 みそ汁 肉団子 バナナ	鶏ひき肉	米 じゃが芋	人参 人参 バナナ	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米 じゃが芋	人参 人参
26	木	お粥 みそ汁 鱈の煮物 ほうれん草煮	鰯	米	人参 人参 ほうれん草	お粥 みそ汁 ほうれん草煮	みそ	米	人参 人参 ほうれん草
27	金	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) キャベツ煮	卵	米	人参 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツ煮	みそ	米	人参 人参 キャベツ
28	土	お粥 みそ汁 麻婆豆腐 オレンジ	豆腐 鶏ひき肉	米 片栗粉	人参 人参 オレンジ	お粥 みそ汁 豆腐煮	みそ 豆腐	米	人参 人参
30	月	お粥 みそ汁 ささみの煮物 マッシュポテト	ささみ	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	火	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) ブロッコリー煮	卵	米	人参 人参 ブロッコリー	お粥 みそ汁 ブロッコリー煮	みそ	米	人参 人参 ブロッコリー

※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。