

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:調子をととのえる	離乳食初期	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	火	お粥 みそ汁 ささみのケチャップ煮 じゃが芋煮	みそ ささみ	米 片栗粉 じゃが芋	人参 人参	お粥 みそ汁 じゃが芋煮	みそ	米 じゃが芋	人参 人参
2	水	お粥 みそ汁 豆腐ハンバーグ ブロッコリー煮	みそ 豆腐 鶏ひき肉	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 豆腐	米	人参 人参 ブロッコリー
3	木	お粥 みそ汁 魚の煮物 ほうれん草煮	豆腐 みそ カレイ	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
4	金	運動会							
5	土	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 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	月	お粥 みそ汁 魚のみそ煮 じゃが芋煮	みそ 鮭 みそ	米 片栗粉 じゃが芋	人参 人参	お粥 みそ汁 じゃが芋煮	みそ	米 じゃが芋	人参 人参
8	火	お粥 みそ汁 肉じゃが 人参煮	みそ 鶏ひき肉	米 じゃが芋	人参 人参	お粥 みそ汁 人参煮	みそ	米	人参 人参
9	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 ほうれん草	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米 じゃが芋	人参 人参
10	木	お粥 みそ汁 魚の煮物 ほうれん草煮	みそ 鮭	米 ほうれん草	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
11	金	お粥 みそ汁 豆腐煮 キャベツ煮	みそ 豆腐	米	人参 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツ煮	みそ 豆腐	米	人参 人参 キャベツ
12	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 マッシュポテト	みそ	米 じゃが芋	人参 人参
15	火	お粥 みそ汁 魚のみそ煮 大根煮	みそ 鮭	米 片栗粉	人参 人参 大根	お粥 みそ汁 大根煮	みそ	米	人参 人参 大根
16	水	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) じゃが芋煮	みそ 豆腐 卵	米 じゃが芋	人参 人参	お粥 みそ汁 じゃが芋煮	みそ 豆腐	米 じゃが芋	人参 人参
17	木	お粥 みそ汁 ハンバーグ かぼちゃ煮	みそ 鶏ひき肉	米 じゃが芋	人参 人参 南瓜	お粥 みそ汁 かぼちゃ煮	みそ	米 じゃが芋	人参 人参 南瓜
18	金	お粥 みそ汁 魚の煮物 マッシュポテト	みそ カレイ	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
19	土	お粥 みそ汁 麻婆豆腐 バナナ	みそ 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
21	月	お粥 みそ汁 ささみの煮物 じゃが芋煮	みそ 豆腐 ささみ	米 じゃが芋	人参 人参	お粥 みそ汁 じゃが芋煮	みそ	米 じゃが芋	人参 人参
22	火	お粥 みそ汁 魚のケチャップ煮 大根煮	みそ 鮭	米 片栗粉	人参 人参 大根	お粥 みそ汁 大根煮	みそ	米	人参 人参 大根
23	水	お粥 みそ汁 肉団子 ブロッコリー煮	みそ 豆腐 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	人参 人参 ブロッコリー
24	木	お粥 みそ汁 豆腐煮 かぼちゃ煮	みそ 豆腐	米	人参 人参 南瓜	お粥 みそ汁 かぼちゃ煮	みそ	米	人参 人参 南瓜
25	金	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) キャベツ煮	みそ 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
26	土	お粥 みそ汁 ささみのミルク煮 バナナ	みそ ささみ 粉ミルク	米 片栗粉	人参 人参 バナナ	お粥 みそ汁 人参煮	みそ	米	人参 人参
28	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 じゃが芋煮	みそ	米 じゃが芋	人参 人参
29	火	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) もやし煮	みそ 卵	米	人参 人参 もやし	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米 じゃが芋	人参 人参
30	水	お粥 みそ汁 ささみの煮物 キャベツ煮	みそ 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
31	木	お粥 みそ汁 魚のケチャップ煮 じゃが芋煮	みそ 豆腐 カレイ	米 片栗粉 じゃが芋	人参 人参	お粥 みそ汁 じゃが芋煮	みそ 豆腐	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。