

10月 離乳食献立表



- ★ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って、離乳食を進めます。
- ★ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品・調理形態・分量など、個人差を考慮します。
- ★ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

令和3年

【 NO 1 】

作成栄養士 仲田栄子

回数		1回食 (午前)				2回食 (午後)				
月令	形態	離乳初期	離乳中期	離乳後期	主な材料	離乳中期	離乳後期	主な材料		
		5・6ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃		7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃			
		なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状 (ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)			舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)		
1	金	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 梨	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 梨	米 大根 人参 玉 ねぎ レタス 梨 沖 縄豆腐	パン粥 すまし汁	スティックトースト すまし汁	食パン しらす 人 参 粉ミルク		
2	土	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ 鶏肉のクリーム煮 インゲンそぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 鶏肉のクリーム煮 インゲン炒め煮 すまし汁 バナナ	米 インゲン ほうれん 草 バナナ 玉ねぎ 鶏肉 ほうれん草 粉ミルク	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 インゲン もやし 玉ねぎ キャベツ お つゆ麩		
4	月	つぶしかゆ 白菜ペースト	全がゆ 魚のトロトロ煮 そうめんトロトロスープ りんご	全がゆ→軟飯 魚の野菜あんかけ そうめんトロトロスープ りんご	米 そうめん ビーマ ン 人参 りんご 鮭 片栗粉	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 白菜 人参 玉 ねぎ		
5	火	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 梨	全がゆ→軟飯 鶏肉の炒め煮 すまし汁 梨	米 片栗粉 人参 梨 鶏むね肉 大根 ほうれん草	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 玉ねぎ 人参 ほうれん草		
6	水	つぶしかゆ トマトペースト	全がゆ 魚のトロトロ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 魚のトロトロ煮 すまし汁 オレンジ	米 トマト 人参 玉ねぎ ほうれん草 オレンジ 白身魚 絹ごし豆腐	おじや すまし汁 バナナ	おじや すまし汁 バナナ	米 ほうれん草 人 参 トマト バナナ		
7	木	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ ツナ入りそぼろ煮 そうめんトロトロスープ 梨	全がゆ→軟飯 ツナ炒め煮 そうめんトロトロスープ 梨	米 なたね油 そうめ ん 人参 ほうれん 草 玉ねぎ 梨 ツ ナ 水煮缶	おじや クリームスープ	おじや クリームスープ	米 キャベツ 人参 コーン 粉ミルク		
8	金	つぶしかゆ キャベツペースト	全がゆ 鶏肉と豆腐のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 ミニミートボール すまし汁 バナナ	米 玉ねぎ 大根 人 参 キャベツ バナナ 鶏 むね肉 沖縄豆腐 無塩 バター ケチャップ	おじや かぼちゃミルクマッシュ すまし汁	おじや かぼちゃバター焼き すまし汁	米 大根 人参 南 瓜 無塩バター キャ ベツ 玉ねぎ きな 粉		
9	土	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ 豆腐のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 豆腐の炒め煮 すまし汁 バナナ	米 なたね油 もや し ちんげん菜 玉 ねぎ 人参 沖縄豆 腐 バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 もやし ほうれん草		
11	月	つぶしかゆ ニンジンペースト	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 豚肉のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	米 白菜 パプリカ オレンジ 鶏むね肉 豚肉 人参 しらす 干し 片栗粉	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 ほうれん草 人 参 玉ねぎ		
12	火	つぶしかゆ ポテトペースト	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	米 じゃが芋 フロ ン 玉ねぎ 鶏肉 キャベツ 人参 オレ ンジ 片栗粉	パン粥 すまし汁	スティックトースト すまし汁	食パン 無塩バター 粉ミルク 人参 キャ ベツ		
13	水	つぶしかゆ かぼちゃペースト	全がゆ 鶏肉そぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 豚肉柔らか煮 すまし汁 バナナ	米 じゃが芋 チンゲ ン菜 人参 玉ねぎ バナナ 豚肉 鶏肉	おじや おやき	おじや おやき	米 南瓜 じゃが芋 玉ねぎ しらす干し		
14	木	つぶしかゆ 冬瓜ペースト	全がゆ 魚のトマトあんかけ すまし汁 りんご	全がゆ→軟飯 魚のトマトあんかけ すまし汁 りんご	米 おつゆ麩 トマト 玉ねぎ 冬瓜 りん ご 白身魚 片栗粉	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 なす 人参 玉 ねぎ トマト		
15	金	つぶしかゆ にんじんペースト	全がゆ シラス入りそぼろ煮 そうめんトロトロスープ りんご	全がゆ→軟飯 シラス入りそぼろ煮 そうめんトロトロスープ りんご	米 そうめん ほうれ ん草 しらす干し 人参 玉ねぎ りん ご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 ちんげん菜 レタ ス 人参 しらす干し 玉ねぎ		

材料などの都合により、献立を変更する場合があります。

10月



令和3年

【 NO 2 】

作成栄養士 仲田栄子

回数	1 回食 (午前)				2 回食 (午後)		
月令	離乳初期	離乳中期	離乳後期	主な材料	離乳中期	離乳後期	主な材料
	5・6ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃		7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	
形態	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状 (ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)		舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)	
16 土	つぶしかゆ にんじんペースト	全がゆ 鶏そぼろ煮 バナナ そうめんトトロスープ	全がゆ→軟飯 鶏そぼろ煮 バナナ そうめんトトロスープ	米 そうめん 白菜 ちんげん菜 玉ねぎ 人参 バナナ 鶏むね肉	おやつなし		
18 月	つぶしかゆ 青菜のペースト	全がゆ ツナ入りそぼろ煮 青菜のすまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 ツナ入り炒め煮 青菜のすまし汁 オレンジ	米 キャベツ コーン オレンジ ツナ水煮缶 絹ごし豆腐 ちんげん菜 玉ねぎ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ 絹ごし豆腐
19 火	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 梨	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 梨	米 人参 玉ねぎ 片栗粉 ちんげん菜 梨 鶏むね肉 絹ごし豆腐	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 玉ねぎ チンゲン菜
20 水	つぶしかゆ かぼちゃペースト	おかゆ 鶏肉とにんじんのそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	おかゆ 鶏肉とにんじんのそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	米 キャベツ 冬瓜 コーン 人参 おつゆ 麩 オレンジ 鶏肉	パン粥 すまし汁	スティックトースト すまし汁	食パン 無塩バター きな粉 沖縄豆腐 玉ねぎ ピーマン
21 木	♪お弁当会♪				お米のせんべい ヨーグルト	お米のせんべい ヨーグルト	お米のせんべい プレーンヨーグルト
22 金	つぶしかゆ 青菜ペースト	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 人参クリームスープ りんご	おかゆ 豚肉のそぼろ煮 人参クリームスープ りんご	米 人参 キャベツ ちんげん菜 豚肉 鶏肉 りんご 粉ミルク	おじや そうめんトトロスープ	おじや そうめんトトロスープ	米 そうめん ほうれん草 チンゲン菜 もやし
23 土	つぶしかゆ 青菜ペースト	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 小松菜のすまし汁 バナナ	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ 小松菜のすまし汁 バナナ	米 キャベツ 人参 玉ねぎ チンゲン菜 小松菜 バナナ 沖縄豆腐	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 小松菜 絹ごし豆腐 玉ねぎ
25 月	つぶしかゆ ポテトペースト	おかゆ 肉じゃが風煮 すまし汁 オレンジ	おかゆ 肉じゃが風煮 すまし汁 オレンジ	米 じゃが芋 人参 イケダ もやし 豚しゃぶ 玉ねぎ おつゆ麩 オレンジ	納豆がゆ すまし汁	納豆がゆ すまし汁	米 納豆 人参 じゃが芋
26 火	つぶしかゆ 白菜ペースト	おかゆ 魚のコーンクリーム煮 すまし汁 りんご	おかゆ 魚のコーンクリーム煮 すまし汁 りんご	米 玉ねぎ 人参 白菜 コーンクリーム りんご 白身魚	おじや クリームスープ	おじや クリームスープ	米 南瓜 白菜 人参 玉ねぎ 粉ミルク
27 水	つぶしかゆ にんじんペースト	おかゆ 鶏肉のトマト煮 そぼろ煮 オレンジ	おかゆ 豚肉のトマト煮 そぼろ煮 オレンジ	米 人参 玉ねぎ グリンピース ホールトマト レタス イケダ 粉ミルク 鶏むね肉 豚肉	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 ほうれん草 人参 キャベツ
28 木	つぶしかゆ 南瓜ペースト	おかゆ 魚のみどりあんかけ すまし汁 バナナ	おかゆ 魚のみどりあんかけ すまし汁 バナナ	米 ほうれん草 玉ねぎ もやし バナナ 白身魚 片栗粉	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 ツナ水煮缶 人参 玉ねぎ ほうれん草
29 金	つぶしかゆ ほうれん草ペースト	おかゆ ミニハンバーグ すまし汁 オレンジ	おかゆ ミニハンバーグ すまし汁 オレンジ	米 玉ねぎ 片栗粉 無塩バター ケチャップ ほうれん草 おつゆ麩 しらす干し 鶏むね肉 オレンジ	おじや そうめんトトロスープ	おじや そうめんトトロスープ	米 そうめん ほうれん草 玉ねぎ レタス 人参
30 土	つぶしかゆ 小松菜ペースト	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 鶏むね肉 イケダ 人参 小松菜 バナナ 片栗粉 おつゆ麩	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 小松菜 人参 玉ねぎ

