

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5年度

【NO1】

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	離乳中期		離乳後期	
	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)	主な材料
2	月	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ 魚のトロトロ煮 コーンクリームスープ オレンジ	全がゆ 魚の野菜あんかけ コーンクリームスープ オレンジ	米 鮭 ブロッコリー 人参 玉ねぎ コーンクリーム 小松菜 白菜 オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 ブロッコリー 玉ねぎ 南瓜	
3	火	つぶしかゆ さつま芋ペースト	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 梨	全がゆ→軟飯 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 梨	米 鶏ヒレ肉 白菜 人参 大根 さつま芋 梨	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 さつま芋 玉ねぎ ほうれん草	
4	水	つぶしかゆ トマトペースト	全がゆ ツナとキャベツのそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 ツナとキャベツの炒め煮 すまし汁オレンジ	米 キャベツ ツナ水煮 ピーマン ほうれん草 絹ごし豆腐 もずく トマト オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 ほうれん草 人参 トマト	
5	木	つぶしかゆ トマトペースト	全がゆ 魚のコーンクリーム煮 バナナ そうめんトロトロスープ	全がゆ→軟飯 魚のコーンクリーム煮 バナナ そうめんトロトロスープ	米 白身魚 玉ねぎ 人参 コーンクリーム フナゴン菜 そうめん バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 ヘチマ 人参 玉ねぎ	
6	金	つぶしかゆ 大根ペースト	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 鶏ヒレ肉 豚ひき肉 なす 大根 ほうれん草 人参 オレンジ	おじや クリームスープ	おじや クリームスープ	米 しらす干し 玉ねぎ ほうれん草 コーンクリーム じゃが芋 人参	
7	土	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 バナナ	全がゆ→軟飯 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 鶏肉 インゲン 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 プアココリ ほうれん草	
9	月	スポーツの日(休園)							
10	火	つぶしかゆ 大根ペースト	全がゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 オレンジ	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 オレンジ	米 沖縄豆腐 しらす干し ほうれん草 おつゆ麩 人参 オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁 蒸しパン (離乳1/2)	米 南瓜 玉ねぎ キャベツ 人参青のり (以下後期のみ 刺トケキックス 牛乳)	
11	水	つぶしかゆ ポテトペースト	全がゆ 豚肉のトマト煮 ミルクスープ バナナ	おかゆ 豚肉のトマト煮 ミルクスープ バナナ	米 鶏ヒレ肉 玉ねぎ 人参 ホールトマト じゃが芋 インゲン バナナ (後期のみ 豚肉)	おじや おやき	おじや おやき	米 プアココリ 玉ねぎ じゃが芋 しらす干し 青のり	
12	木	つぶしかゆ にんじんペースト	全がゆ 魚のトロトロ煮 そうめんトロトロスープ オレンジ	おかゆ 魚のトロトロ煮 そうめんトロトロスープ オレンジ	米 白身魚 トマト 玉ねぎ そうめん 人参 オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 しらす干し もやし 人参 プアココリ 玉ねぎ	
13	金	つぶしかゆ 南瓜ペースト	全がゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 りんご	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 りんご	米 沖縄豆腐 白菜 プアココリ 冬瓜 ほうれん草 南瓜 りんご	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 フナゴン菜 白菜	
14	土	つぶしかゆ にんじんペースト	全がゆ 豆腐の野菜あんかけ バナナ そうめんトロトロスープ	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ バナナ そうめんトロトロスープ	米 りんご 沖縄豆腐 なす 人参 そうめん 人参 玉ねぎ バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 フナゴン菜 人参 ほうれん草 キャベツ	

材料などの都合により、献立を変更する場合があります。