

# 10月 離乳食献立表

2024年

主食：前期…10倍粥、中期…7倍粥、後期…全粥

一の割自然保育園

日付	曜日	朝おやつ	昼食					午後おやつ
			主食	副食	前期	中期	後期	
					ドロドロ状 裏ごし・すりつぶし	舌でつぶせる固さ 粗つぶし・みじん切り	歯ぐきでつぶせる固さ 角切り・薄切り	
1	火	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（味噌味） 豆腐煮（味噌味） スープ	じゃがいも・白菜・人参 豆腐	じゃがいも・白菜・人参 豆腐	じゃがいも・白菜・人参・大根・昆布 豆腐	麦茶 おじや
2	水	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（塩味） 白身魚の煮付け（醤油味） スープ	ブロッコリー・玉ねぎ・人参 白身魚	ブロッコリー・玉ねぎ・人参 白身魚	ブロッコリー・玉ねぎ・人参・大根・昆布 白身魚	麦茶 おじや
3	木	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（醤油味） そぼろ煮（味噌味） スープ	白菜・さつまいも・人参 鶏挽肉	白菜・さつまいも・人参 鶏挽肉	白菜・さつまいも・人参・大根・昆布 鶏挽肉	麦茶 おじや
4	金	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（塩味） 豆腐煮（塩味） スープ	キャベツ・玉ねぎ・人参 豆腐	キャベツ・玉ねぎ・人参 豆腐	キャベツ・玉ねぎ・人参・大根・昆布 豆腐	麦茶 バナナ
7	月	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（味噌味） 白身魚の煮付け（醤油味） スープ	玉ねぎ・白菜・人参 白身魚	玉ねぎ・白菜・人参 白身魚	玉ねぎ・白菜・人参・大根・昆布 白身魚	麦茶 おじや
8	火	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（塩味） そぼろ煮（味噌味） スープ	白菜・じゃがいも・人参 鶏挽肉	白菜・じゃがいも・人参 鶏挽肉	白菜・じゃがいも・人参・大根・昆布 鶏挽肉	麦茶 おじや
9	水	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（醤油味） 豆腐煮（醤油味） スープ	玉ねぎ・キャベツ・人参 豆腐	玉ねぎ・キャベツ・人参 豆腐	玉ねぎ・キャベツ・人参・大根・昆布 豆腐	麦茶 おじや
10	木	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（塩味） そぼろ煮（味噌味） スープ	ブロッコリー・白菜・人参 鶏挽肉	ブロッコリー・白菜・人参 鶏挽肉	ブロッコリー・白菜・人参・大根・昆布 鶏挽肉	麦茶 じゃがいも煮
11	金	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（醤油味） 豆腐煮（醤油味） スープ	キャベツ・さつまいも・人参 豆腐	キャベツ・さつまいも・人参 豆腐	キャベツ・さつまいも・人参・大根・昆布 豆腐	麦茶 おじや
15	火	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（味噌味） 白身魚の煮付け（塩味） スープ	玉ねぎ・ブロッコリー・人参 白身魚	玉ねぎ・ブロッコリー・人参 白身魚	玉ねぎ・ブロッコリー・人参・大根・昆布 白身魚	麦茶 かぼちゃ煮
16	水	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（醤油味） 豆腐煮（醤油味） スープ	キャベツ・玉ねぎ・人参 豆腐	キャベツ・玉ねぎ・人参 豆腐	キャベツ・玉ねぎ・人参・大根・昆布 豆腐	麦茶 おじや
17	木	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（塩味） そぼろ煮（味噌味） スープ	さつまいも・キャベツ・人参 鶏挽肉	さつまいも・キャベツ・人参 鶏挽肉	さつまいも・キャベツ・人参・大根・昆布 鶏挽肉	麦茶 おじや
18	金	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（醤油味） 豆腐煮（醤油味） スープ	玉ねぎ・じゃがいも・人参 豆腐	玉ねぎ・じゃがいも・人参 豆腐	玉ねぎ・じゃがいも・人参・大根・昆布 豆腐	麦茶 おじや
21	月	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（塩味） 白身魚の煮付け（味噌味） スープ	さつまいも・玉ねぎ・人参 白身魚	さつまいも・玉ねぎ・人参 白身魚	さつまいも・玉ねぎ・人参・大根・昆布 白身魚	麦茶 おじや
22	火	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（醤油味） そぼろ煮（塩味） スープ	ブロッコリー・キャベツ・人参 鶏挽肉	ブロッコリー・キャベツ・人参 鶏挽肉	ブロッコリー・キャベツ・人参・大根・昆布 鶏挽肉	麦茶 おじや
23	水	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（塩味） しらす煮（醤油味） スープ	キャベツ・玉ねぎ・人参 しらす	キャベツ・玉ねぎ・人参 しらす	キャベツ・玉ねぎ・人参・大根・昆布 しらす	麦茶 おじや
24	木	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（味噌味） 豆腐煮（味噌味） スープ	じゃがいも・白菜・人参 豆腐	じゃがいも・白菜・人参 豆腐	じゃがいも・白菜・人参・大根・昆布 豆腐	麦茶 おじや
25	金	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（醤油味） そぼろ煮（塩味） スープ	白菜・玉ねぎ・人参 鶏挽肉	白菜・玉ねぎ・人参 鶏挽肉	白菜・玉ねぎ・人参・大根・昆布 鶏挽肉	麦茶 おじや
28	月	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（塩味） 白身魚の煮付け（味噌味） スープ	玉ねぎ・キャベツ・人参 白身魚	玉ねぎ・キャベツ・人参 白身魚	玉ねぎ・キャベツ・人参・大根・昆布 白身魚	麦茶 さつまいも煮
29	火	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（醤油味） 豆腐煮（醤油味） スープ	ブロッコリー・じゃがいも・人参 豆腐	ブロッコリー・じゃがいも・人参 豆腐	ブロッコリー・じゃがいも・人参・大根・昆布 豆腐	麦茶 おじや
30	水	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（味噌味） そぼろ煮（塩味） スープ	白菜・玉ねぎ・人参 鶏挽肉	白菜・玉ねぎ・人参 鶏挽肉	白菜・玉ねぎ・人参・大根・昆布 鶏挽肉	麦茶 おじや
31	木	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（醤油味） 豆腐煮（醤油味） スープ	玉ねぎ・キャベツ・人参 豆腐	玉ねぎ・キャベツ・人参 豆腐	玉ねぎ・キャベツ・人参・大根・昆布 豆腐	麦茶 かぼちゃ煮

※ 昆布はうまみ成分（グルタミン酸）としてだし汁に使用しています