

10月 離乳食献立表

2025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

		朝おやつ		昼食					午後おやつ
日付	曜日			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	水	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	南瓜・白菜・人参 豆腐	南瓜・白菜・人参 豆腐	南瓜・白菜・人参・大根・昆布 豆腐	麦茶 おじや	
2	木	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	キャベツ・ブロッコリー・人参 鶏挽肉	キャベツ・ブロッコリー・人参 鶏挽肉	キャベツ・ブロッコリー・人参・大根・昆布 鶏挽肉	麦茶 おじや	
3	金	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	白菜・玉ねぎ・人参 豆腐	白菜・玉ねぎ・人参 豆腐	白菜・玉ねぎ・人参・大根・昆布 豆腐	麦茶 じゃがいも煮	
6	月	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・白菜・人参 白身魚	ブロッコリー・白菜・人参 白身魚	ブロッコリー・白菜・人参・大根・昆布 白身魚	麦茶 さつまいも煮	
7	火	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	キャベツ・じゃがいも・人参 鶏挽肉	キャベツ・じゃがいも・人参 鶏挽肉	キャベツ・じゃがいも・人参・大根・昆布 鶏挽肉	麦茶 おじや	
8	水	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（塩味） 豆腐煮（塩味） スープ	玉ねぎ・白菜・人参 豆腐	玉ねぎ・白菜・人参 豆腐	玉ねぎ・白菜・人参・大根・昆布 豆腐	麦茶 おじや	
9	木	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（味噌味） そぼろ煮（醤油味） スープ	じゃがいも・玉ねぎ・人参 鶏挽肉	じゃがいも・玉ねぎ・人参 鶏挽肉	じゃがいも・玉ねぎ・人参・大根・昆布 鶏挽肉	麦茶 おじや	
10	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・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	
14	火	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（醤油味） 白身魚の煮付け（味噌味） 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 じゃがいも煮	
15	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・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 バナナ	
16	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	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	金	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	じゃがいも・ブロッコリー・人参 鶏挽肉	じゃがいも・ブロッコリー・人参 鶏挽肉	じゃがいも・ブロッコリー・人参・大根・昆布 鶏挽肉	麦茶 おじや	
20	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	
21	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	さつまいも・玉ねぎ・人参 鶏挽肉	さつまいも・玉ねぎ・人参 鶏挽肉	さつまいも・玉ねぎ・人参・大根・昆布 鶏挽肉	麦茶 おじや	
22	水	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	玉ねぎ・ブロッコリー・人参 豆腐	玉ねぎ・ブロッコリー・人参 豆腐	玉ねぎ・ブロッコリー・人参・大根・昆布 豆腐	麦茶 じゃがいも煮	
23	木	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（塩味） そぼろ煮（醤油味） スープ	キャベツ・玉ねぎ・人参 鶏挽肉	キャベツ・玉ねぎ・人参 鶏挽肉	キャベツ・玉ねぎ・人参・大根・昆布 鶏挽肉	麦茶 おじや	
24	金	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	白菜・じゃがいも・人参 豆腐	白菜・じゃがいも・人参 豆腐	白菜・じゃがいも・人参・大根・昆布 豆腐	麦茶 おじや	
27	月	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 さつまいも煮	
28	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	
29	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	キャベツ・さつまいも・人参 白身魚	キャベツ・さつまいも・人参 白身魚	キャベツ・さつまいも・人参・大根・昆布 白身魚	麦茶 バナナ	
30	木	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	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・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