

2018年度

10月 離乳食献立表 同胞こども園

日	曜	5・6か月ごろ	7・8か月ごろ	9～11か月ごろ	使用食材	
1	月	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	白身魚のあんかけ 大豆と野菜の煮物	白身魚と野菜の煮物 大豆入りひじき煮	白身魚 大豆 人参 ニラ 玉葱 (ひじき)	
2	火	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	鶏肉と野菜の煮物 スープ	鶏肉と野菜の煮物 スープ	鶏肉 じゃがいも 人参 キャベツ 玉葱	
3	水	こしがゆ(おもゆ) かぼちゃのペースト	具沢山汁 かぼちゃ煮	具沢山汁 かぼちゃ煮	鶏肉 さといも 大根 人参 白菜 ねぎ かぼちゃ	
4	木	こしがゆ(おもゆ) さつまいものペースト	パン粥 鶏肉と野菜のスープ	食パン サラダ 秋野菜のクリームシチュー	鶏肉 さつまいも 人参 玉葱 かぶ キャベツ 胡瓜 (マヨレ)	
5	金	こしがゆ(おもゆ) 白菜のペースト	あんかけごはん 胡瓜の和え物	あんかけごはん 胡瓜の和え物	鶏肉 人参 白菜 胡瓜	
6	土	こしがゆ(おもゆ) 玉葱のペースト	ませごはん	ませごはん	鶏肉 玉葱 人参 ねぎ	
8	月	体 育 の 日				
9	火	こしがゆ(おもゆ) ブロッコリーのペースト	鶏肉と野菜の煮物 ブロッコリーの和え物	鶏肉と野菜の煮物 ブロッコリーの和え物	鶏肉 ブロッコリー 玉葱 (みそ)	
10	水	こしがゆ(おもゆ) 小松菜のペースト	白身魚と野菜の煮物 こまつなとう	白身魚と野菜の煮物 こまつなとう	白身魚 納豆 小松菜 玉葱 人参 ねぎ (ジャコ みそ)	
11	木	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	鶏肉と野菜の煮物 チンゲン菜と人参の和え物	肉じゃが風 チンゲン菜と人参の和え物	鶏肉 じゃがいも 人参 玉葱 チンゲン菜	
12	金	こしがゆ(おもゆ) 大根のペースト	ませごはん 野菜スープ	ませごはん 即席漬け みそ汁	鶏肉 人参 胡瓜 大根 キャベツ 玉葱 わかめ (みそ)	
13	土	運 動 会				
15	月	こしがゆ(おもゆ) 豆腐のペースト	具沢山汁 さつまいも煮	具沢山汁 さつまいもの天ぷら	鶏肉 豆腐 さつまいも 人参 大根 玉葱 ねぎ (みそ)	
16	火	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	白身魚のあんかけ 野菜スープ	白身魚の煮付け 野菜スープ	白身魚 人参 大根 玉葱 わかめ ねぎ	
17	水	こしがゆ(おもゆ) キャベツのペースト	大豆と野菜の煮物 キャベツの和え物	大豆のミートソース煮 キャベツのゆかり和え	鶏ミンチ 大豆 玉葱 人参 キャベツ (ケチャップ ゆかり)	
18	木	こしがゆ(おもゆ) 大根のペースト	けんちん汁風 もつ煮	けんちん汁風 もつ煮	鶏肉 鶏肝臓 豆腐 さといも 人参 大根 ねぎ	
19	金	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	スパゲティ煮 野菜の和え物	スパゲティ煮 マセドアンサラダ	鶏肉 じゃがいも 玉葱 胡瓜 人参 (マヨレ)	
20	土	こしがゆ(おもゆ) 玉葱のペースト	おかゆ 鶏肉と野菜のスープ	食パン 鶏肉と野菜のスープ	鶏肉 じゃがいも 玉葱 人参 ブロッコリー	
22	月	こしがゆ(おもゆ) 豆腐のペースト	麻婆豆腐風 野菜の和え物	麻婆豆腐風 野菜の和え物	鶏ミンチ 豆腐 玉葱 人参 ねぎ 胡瓜 人参 (みそ)	
23	火	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	具入りごはん 清汁	具入りごはん みそ汁	鶏肉 じゃがいも 玉葱 人参 ねぎ (みそ)	
24	水	こしがゆ(おもゆ) ほうれん草のペースト	二色ごはん 清汁	二色ごはん 清汁	鶏ミンチ ほうれん草 大根 人参 わかめ ねぎ	
25	木	こしがゆ(おもゆ) さつまいものペースト	白身魚のあんかけ さつまいも汁	白身魚の煮付け さつまいも汁	白身魚 さつまいも 大根 人参 玉葱 ねぎ (みそ パセリ)	
26	金	こしがゆ(おもゆ) かぶのペースト	あんかけごはん 野菜の和え物	あんかけごはん かぶとツナのサラダ	鶏肉 人参 玉葱 かぶ (ツナ)	
27	土	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	具入りごはん	具入りごはん	鶏ミンチ 人参 ニラ もやし	
29	月	こしがゆ(おもゆ) 大根のペースト	そぼろ納豆丼 具沢山汁	そぼろ納豆丼 具沢山汁	鶏ミンチ 納豆 人参 ねぎ 大根 玉葱 (みそ ひじき)	
30	火	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	筑前煮風 胡瓜の和え物	筑前煮風 胡瓜の和え物	鶏肉 人参 大根 いんげん 胡瓜	
31	水	こしがゆ(おもゆ) 豆腐のペースト	鶏肉と野菜の煮物 清汁	鶏肉と野菜の煮物 みそ汁	鶏肉 豆腐 人参 わかめ ほうれん草 (みそ)	

※7・8はおかゆ、9～11は軟飯が主食です おやつは後期のみです。
 ()は9～11のみの食材です。※月齢で異なる時もあります。
 食材の状況により変更する場合があります。





おやつ
バナナ おかし
キャロットケーキ
食パン
わかめごはん
食パンラスク
おかし
りんご おかし
マヨドレトースト
スイートポテト
おかし
柿 おかし
おかし
おかし
ホットケーキ
ゆかりごはん
おかし
りんご おかし
おかし
お好み焼き
マヨドレトースト
わかめごはん
おかし
おかし
オレンジ おかし
ホットケーキ

