

2021年度



10月 離乳食献立表 同胞こども園



日	曜	5・6ヶ月ごろ	7・8ヶ月ごろ	9～11ヶ月ごろ	使用食材	おやつ
1	金	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	パンがゆ スープ サラダ	ロールパン シチュー サラダ	食パン 白身魚 玉ねぎ 人参 シラス 胡瓜 (小麦粉 マーガリン 牛乳 マヨネーズ ロールパン)	ジャコごはん
2	土	こしがゆ(おもゆ) 玉ねぎのペースト	具入りごはん	具入りごはん	鶏肉 豆腐 玉ねぎ 人参 ねぎ	赤ちゃんせんべい ビスケット
4	月	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	あんかけごはん サラダ	あんかけごはん サラダ	鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜 (マヨネーズ トマトピューレ)	お好み焼き風
5	火	こしがゆ(おもゆ) 小松菜のペースト	鶏肉と野菜の煮物 小松菜と人参の和え物	鶏肉と野菜の煮物 小松菜と人参のじゃこあえ	鶏肉 豆腐 ふ 玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ 小松菜 (ジャコ)	フルーツ和え 赤ちゃんせんべい
6	水	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	スパゲティー煮 ポテトサラダ	スパゲティー煮 ポテトサラダ	スパゲティー 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ ほうれん草 人参 胡瓜 (みそ マヨネーズ)	おかかごはん
7	木	こしがゆ(おもゆ) さつまいものペースト	さつまいもごはん 清汁	さつまいもごはん みそ汁	鶏肉 さつまいも 玉ねぎ 人参 ねぎ (みそ)	シュガートースト
8	金	こしがゆ(おもゆ) 大根のペースト	白身魚と野菜の煮物 けんちん汁風	白身魚の天ぷら けんちん汁風	白身魚 鶏肉 豆腐 里芋 大根 人参 ねぎ	赤ちゃんせんべい ビスケット
9	土	こしがゆ(おもゆ) 玉ねぎのペースト	あんかけごはん	あんかけごはん	鶏肉 玉ねぎ 人参 ねぎ	赤ちゃんせんべい ビスケット
11	月	こしがゆ(おもゆ) 小松菜のペースト	鶏肉と野菜の煮物 納豆和え	鶏肉と野菜の煮物 納豆和え	鶏肉 納豆 さつまいも 大根 人参 いんげん 小松菜 (高野豆腐)	赤ちゃんせんべい ビスケット
12	火	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	鶏肉と野菜の煮物 スープ	しょうまい風 スープ	鶏肉 玉ねぎ もやし 人参 わかめ	食パン
13	水	こしがゆ(おもゆ) 豆腐のペースト	マーボーどんぶり サラダ	マーボーどんぶり 春雨サラダ	鶏肉 豆腐 玉ねぎ 人参 ねぎ 胡瓜 (春雨 みそ マヨネーズ)	バナナ 赤ちゃんせんべい
14	木	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	白身魚と野菜の煮物 大豆煮	白身魚と野菜のみそ煮 大豆煮	白身魚 大豆 じゃがいも 玉ねぎ 人参 ねぎ (みそ)	赤ちゃんせんべい ビスケット
15	金	こしがゆ(おもゆ) かぼちゃのペースト	あんかけごはん サラダ	あんかけごはん サラダ	鶏肉 さつまいも 南瓜 玉ねぎ 人参 大根 シラス 胡瓜 トマト (ジャコ)	赤ちゃんせんべい ビスケット
16	土	こしがゆ(おもゆ) キャベツのペースト	おじや	おじや	鶏肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし	赤ちゃんせんべい ビスケット
18	月	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	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 白菜 人参 胡瓜	柿 赤ちゃんせんべい
19	火	こしがゆ(おもゆ) 玉ねぎのペースト	白身魚と野菜の煮物 もつ煮	白身魚と野菜のみそ煮 もつ煮	白身魚 鶏肝臓 人参 南瓜 玉ねぎ ねぎ (みそ)	チーズナマヨトースト
20	水	こしがゆ(おもゆ) さつまいものペースト	鶏肉と野菜の煮物 豆乳スープ	鶏肉と野菜のトマト煮 豆乳スープ	鶏肉 豆乳 さつまいも 玉ねぎ 人参 (トマトピューレ)	赤ちゃんせんべい ビスケット
21	木	こしがゆ(おもゆ) キャベツのペースト	鶏肉と野菜の煮物 スープ	鶏肉と野菜の煮物 スープ	鶏肉 フロッキー 玉ねぎ 人参 キャベツ	きな粉蒸しパン
22	金	こしがゆ(おもゆ) ほうれん草のペースト	鶏肉とほうれん草の煮物 胡瓜の和え物	鶏肉とほうれん草の煮物 胡瓜の和え物	鶏肉 ほうれん草 胡瓜 わかめ ねぎ ふ	チーズクッキー
23	土	こしがゆ(おもゆ) 玉ねぎのペースト	具沢山汁	具沢山汁	鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ ねぎ (みそ)	赤ちゃんせんべい ビスケット
25	月	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	白身魚と野菜の煮物 スープ	白身魚と野菜のトマト煮 スープ	白身魚 キャベツ 玉ねぎ 人参 (トマトピューレ)	ホットケーキ
26	火	こしがゆ(おもゆ) 玉ねぎのペースト	鶏肉と野菜の煮物 野菜の和え物	鶏肉と春雨の煮物 切干大根の和え物	鶏肉 人参 胡瓜 玉ねぎ ねぎ (切干大根 春雨)	オレンジ 赤ちゃんせんべい
27	水	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	パンがゆ 具沢山スープ	パングラタン 具沢山スープ	食パン 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ フロッキー 人参 キャベツ (マーガリン 小麦粉 牛乳 チーズ)	わかめごはん
28	木	こしがゆ(おもゆ) 大根のペースト	筑前煮風 野菜の和え物	筑前煮風 野菜の和え物	鶏肉 大根 人参 いんげん 胡瓜 キャベツ	赤ちゃんせんべい ビスケット
29	金	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	納豆ごはん 具沢山汁	とぼろ納豆丼 具沢山汁	鶏肉 納豆 人参 大根 玉ねぎ ねぎ (ひじき みそ)	赤ちゃんせんべい ビスケット
30	土	こしがゆ(おもゆ) 白菜のペースト	具入りごはん	具入りごはん	鶏肉 白菜 玉ねぎ もやし にら	赤ちゃんせんべい ビスケット

※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。
 赤ちゃんせんべい・ビスケットは市販の離乳食用のおかしです。その日によっていろいろ種類が変わります。
 7・8はこんぶ、9～11はかつお節を使用して出汁をとっています。
 9～11は、味付けにしょうゆ・砂糖を使っています。
 その他の味付けをする場合は献立表にのせています。
 ()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。

