

2023年度 **10月** 離乳食(初期・中期・後期)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
2	月	おもゆ	①お粥 ②鶏肉と人参の煮物 ③スープ	①お粥 ②鶏肉と人参の煮物 ③春雨スープ	ご飯 鶏肉 玉ねぎ 人参 (もやし わかめ 春雨)	(1)さつまいものバター焼き
3	火		①お粥 ②鶏肉と白菜の煮物 ③納豆和え	①お粥 ②鶏肉と白菜の煮物 ③納豆和え	ご飯 鶏肉 豆腐 納豆 ふ 玉ねぎ 人参 白菜 小松菜 (ねぎ ジャコ)	(1)ヨーグルト和え (2)ビスケット
4	水		①お粥 ②白身魚とさつまいもの煮物 ③野菜の和え物	①お粥 ②白身魚とさつまいものみぞ煮 ③野菜の和え物	ご飯 白身魚 さつまいも キャベツ 胡瓜 大根 玉ねぎ (ねぎ みぞ)	(1)シュガートースト
5	木		①お粥 ②具沢山汁 ③胡瓜の和え物	①お粥 ②具沢山汁 ③胡瓜の和え物	ご飯 鶏肉 じゃがいも 大根 人参 玉ねぎ 胡瓜 (みぞ ねぎ ジャコ)	(1)フルーン (2)あかちゃんせんべい
6	金		①お粥 ②スープ煮 ③温野菜の和え物	①お粥 ②スープ煮 ③温野菜の和え物	ご飯 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜 トマト (ジャコ トマトジュース)	(1)バナナ (2)ビスケット
7	土		①スパゲティー煮	①スパゲティー煮	スパゲティー 鶏肉 玉ねぎ ほうれん草 (みぞ)	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット
9	月		ペースト・とろとろ煮	スポーツの日		
10	火	玉ねぎ	①お粥 ②人参と胡瓜の和え物 ③スープ	①具入りお粥 ②スープ ③切干大根と野菜の和え物	ご飯 鶏肉 さつまいも 人参 胡瓜 玉ねぎ (ひじき 切干大根 みぞ 牛乳)	(1)蒸しパン
11	水	人参	①パン粥 ②スープ煮 ③温野菜の和え物	①ロールパン ②スープ煮 ③温野菜の和え物	食パン 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜 (マヨレ 小麦粉 マーガリン 牛乳 ロールパン)	(1)わかめお粥
12	木	白菜	①お粥 ②白身魚と大根の煮物 ③具沢山汁	①お粥 ②白身魚と大根の煮物 ③けんちん汁風	ご飯 白身魚 豆腐 里芋 大根 人参 (ねぎ)	(1)柿 (2)あかちゃんせんべい
13	金	キャベツ	①お粥 ②鶏肉とじゃがいもの煮物 ③ 小松菜の和え物	①お粥 ②鶏バーグ ③じゃがいものみぞ汁	ご飯 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 小松菜 (みぞ)	(1)コーンマヨトースト
14	土	ほうれん草	①お粥 ②具沢山スープ	①お粥 ②具沢山スープ	ご飯 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット
16	月	小松菜	①お粥 ②スープ煮 ③温野菜の和え物	①お粥 ②スープ煮 ③温野菜の和え物	ご飯 鶏肉 さつまいも 南瓜 玉ねぎ 人参 大根 キャベツ 胡瓜 (マヨレ)	(1)ペビーダン (2)ビスケット
17	火	南瓜	①お粥 ②白身魚とキャベツの煮物 ③スープ	①お粥 ②白身魚とキャベツの煮物 ③春雨スープ	ご飯 白身魚 キャベツ 玉ねぎ 人参 豆腐 (春雨 ねぎ)	(1)きな粉トースト
18	水	大根	①お粥(とほろとほうれん草のせ) ②清汁	①お粥(とほろとほうれん草のせ) ②清汁	ご飯 鶏肉 ふ ほうれん草 大根 人参	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット
19	木	じゃがいも	①スパゲティー煮 ②温野菜の和え物	①スパゲティー煮 ②温野菜の和え物	スパゲティー 鶏肉 玉ねぎ じゃがいも ピーマン 人参 胡瓜 (マヨレ トマトジュース)	(1)ゆかりお粥
20	金	さつまいも	①あんかけお粥 ②胡瓜の和え物	①あんかけお粥 ②胡瓜の和え物	ご飯 鶏肉 白菜 人参 胡瓜	(1)ロールパン
21	土	豆腐	①パン粥 ②スープ	①ロールパン ②スープ	食パン 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも フロッキー (ロールパン トマトジュース)	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット
23	月	離乳食開始状況に 合わせて一人ひとり 形状を変えていきます。	①お粥 ②鶏肉とじゃがいもの煮物 ③スープ	①お粥 ②鶏肉とじゃがいものトマト煮 ③スープ	ご飯 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 キャベツ (トマトジュース)	(1)お好み焼き風
24	火		①お粥 ②白身魚と南瓜の煮物 ③清汁	①お粥 ②白身魚と南瓜の煮物 ③もつ煮	ご飯 白身魚 南瓜 玉ねぎ 人参 (鶏レバー みぞ)	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット
25	水		①お粥 ②鶏肉と玉ねぎの煮物 ③スープ	①お粥 ②鶏肉と玉ねぎの煮物 ③スープ	ご飯 鶏肉 フロッキー 玉ねぎ 人参	(1)コーンフレーク ヨーグルトかけ
26	木		①お粥 ②鶏肉と豆腐の煮物 ③野菜の和え物	①お粥 ②マーボー豆腐風煮物 ③野菜の和え物	ご飯 鶏肉 豆腐 玉ねぎ 人参 胡瓜 (もやし ねぎ みぞ)	(1)ペビーダン (2)ビスケット
27	金		①お粥 ②鶏肉と人参の煮物 ③ほうれん草の和え物	①お粥 ②鶏肉と人参の煮物 ③ほうれん草の和え物	ご飯 鶏肉 ほうれん草 玉ねぎ 人参 (もやし わかめ)	(1)オレンジ (2)ビスケット
28	土		①具入りお粥	①具入りお粥	ご飯 鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ (にら)	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット
30	月		①あんかけお粥 ②具沢山汁	①とほろ納豆のせお粥 ②具沢山汁	ご飯 鶏肉 納豆 人参 大根 玉ねぎ (ねぎ ひじき みぞ)	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット
31	火	①お粥 ②鶏肉と大根の煮物 ③野菜の和え物	①お粥 ②筑前煮風煮物 ③野菜の和え物	ご飯 鶏肉 大根 人参 いんげん 胡瓜 キャベツ	(1)南瓜ケーキ	

一人ひとりの様子を見ながら発達に合わせた食事の量・大きさ・固さなどを考慮し、提供していきます。
 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。

