

10月離乳食献立表

【目安量】

初期：つぶし粥スプーン1さじから始め、様子を見て量・食材を増やす

中期：七倍粥50～80g＋野菜30g＋魚15g 又は 肉15g 又は 豆腐40g 又は 乳製品50～70g

後期：全粥（5倍粥）90g＋野菜40g＋魚15g 又は 肉15g 又は 豆腐45g 又は 乳製品80g

完了期：軟飯90g＋野菜50g＋魚20g 又は 肉20g 又は 豆腐50g 又は 乳製品100g

豊山町立青山保育園

目安		離乳初期（5～6か月頃）	離乳中期（7～8か月頃）	離乳後期（9～11か月頃）	離乳完了期（12～18か月頃）	
日	曜	滑らかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯茎でつぶせる固さ	歯茎でかめる、幼児食より薄味	
1	水	つぶし粥 ほうれん草のペースト 人参のペースト	七倍粥 通ささみ と玉ねぎのとりみ煮 人参といんげんの煮物	全粥 鶏肉と玉ねぎの煮物 人参といんげんの煮物 味噌汁(ほうれん草)	軟飯 鶏肉の甘辛焼き きんぴらごぼろ(豚肉) 味噌汁(ほうれん草、玉ねぎ)	いもまんじゅう
2	木	つぶし粥 じゃが芋のペースト キャベツのペースト	七倍粥 ツナ とじゃが芋のとりみ煮 キャベツと人参の煮浸し	全粥 じゃが芋の豚そぼろ煮 キャベツと人参の煮浸し すまし汁(白菜、えのき)	軟飯 スコップコロッケ(バゼリ粉なし) きゅうりとコーンのサラダ コンソメスープ(白菜、人参)	おかかおにぎり 味噌汁(玉ねぎ)
3	金	つぶし粥 かぼちゃのペースト 小松菜のペースト	七倍粥 通ささみ と小松菜のとりみ煮 かぼちゃの煮物	全粥 鶏肉と小松菜の煮物 ひじきと人参の煮物 味噌汁(かぼちゃ)	軟飯 鶏肉の磯辺焼き ひじきとれんごんのサラダ 豆乳味噌汁(かぼちゃ、玉ねぎ)	おにぎり すまし汁(いんげん)
4	土	つぶし粥 白菜のペースト 人参のペースト	七倍粥 通ささみ と玉ねぎのとりみ煮 白菜と人参の煮浸し	全粥 鶏肉と玉ねぎの煮物 白菜と人参の煮浸し すまし汁(わかめ)	厚揚げと豚肉のあんかけ丼(軟飯) チンゲン菜ともやしの中華和え わかめスープ	おにぎり 味噌汁(もやし)
6	月	つぶし粥 かぼちゃのペースト 玉ねぎのペースト	七倍粥 ツナ と人参のとりみ煮 かぼちゃの煮物	全粥 鶏肉と人参の煮物 かぼちゃの煮物 味噌汁(玉ねぎ、しめじ)	軟飯 鶏肉ときこの照り焼き かぼちゃの煮物 味噌汁(厚揚げ、玉ねぎ) カップヨーグルト(プレーン)	お月見スイートポテト
7	火	つぶし粥 ほうれん草のペースト 人参のペースト	七倍粥 通ささみ とほうれん草のとりみ煮 玉ねぎと人参の煮物	全粥 ほうれん草の豚そぼろ煮 玉ねぎと人参の煮物 すまし汁(わかめ)	ビビンバ(軟飯) 春雨サラダ 中華スープ(わかめ)	豆乳サブレ
8	水	つぶし粥 白菜のペースト 人参のペースト	七倍粥 通ささみ と白菜とろみ煮 小松菜と人参の煮浸し	全粥 鶏肉と白菜の煮物 納豆と小松菜の煮物 すまし汁(麴)	軟飯 鶏肉のごま味噌焼き 納豆和え(小松菜) すまし汁(白菜、麴)	米粉のパナマフィン
9	木	つぶし粥 かぼちゃのペースト キャベツのペースト	七倍粥 ツナとブロッコリーの煮物 かぼちゃの煮物	スパゲティーのやわらか煮(豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン入り) ツナとブロッコリーの煮物 味噌汁(かぼちゃ)	ミートスパゲティー ブロッコリーのツナマヨサラダ コンソメスープ(キャベツ) フルーツヨーグルト	しらすおにぎり すまし汁(人参)
10	金	つぶし粥 カレイのペースト じゃが芋のペースト	七倍粥 カレイのとりみ煮 豆腐と人参の煮物	全粥 カレイの煮つけ 豆腐と人参の煮物 味噌汁(じゃが芋、もやし)	軟飯 カレイの照りマヨ焼き 炒り豆腐 味噌汁(じゃが芋、もやし)	おにぎり すまし汁(いんげん)
11	土	つぶし粥 ほうれん草のペースト 人参のペースト	七倍粥 通ささみ と玉ねぎのとりみ煮 ほうれん草と人参の煮浸し	全粥 豚肉としめじの煮物 ほうれん草と人参の煮浸し 味噌汁(玉ねぎ)	豚肉と野菜炒め丼(軟飯) ほうれん草ともやしのごま和え 味噌汁(チンゲン菜、油揚げ)	おにぎり すまし汁(ほうれん草)
14	火	つぶし粥 大根のペースト 人参のペースト	七倍粥 通ささみ と大根のとりみ煮 人参といんげんの煮物	全粥 鶏肉と大根の煮物 ひじきと人参といんげんの煮物 すまし汁(わかめ)	軟飯 さわらの西京焼き ひじきの炒め煮 すまし汁(大根、わかめ) みかん缶	たこやし風じゃが
15	水	つぶし粥 じゃが芋のペースト キャベツのペースト	七倍粥 ツナとキャベツのとりみ煮 じゃが芋と人参の煮物	全粥 ツナとキャベツの煮物 じゃが芋と人参の煮物 すまし汁(玉ねぎ)	軟飯 鶏肉の照り焼き(マーマレードなし) カミカミサラダ 野菜スープ	ほうれん草のパウンドケーキ
16	木	つぶし粥 豆腐のペースト 小松菜のペースト	七倍粥 豆腐と白菜のとりみ煮 小松菜と人参の煮浸し	全粥 豚肉と白菜の煮物 小松菜と人参の煮浸し すまし汁(玉ねぎ、えのき)	軟飯 すき焼き風煮 切干大根の和え物 かき玉汁(小松菜)	豆腐入り白パン
17	金	つぶし粥 カレイ のペースト 白菜のペースト	七倍粥 カレイ のとりみ煮 白菜と人参の煮浸し	全粥 カレイ の煮つけ 白菜と人参の煮浸し すまし汁(鶏肉、しいたけ)	うすめ飯(軟飯) カレイ の塩焼き 白菜の甘酢和え バナナ	ふかし芋(さつま芋)
18	土	つぶし粥 豆腐のペースト 人参のペースト	七倍粥 豆腐と玉ねぎのとりみ煮 人参の煮物	全粥 豚肉と玉ねぎの煮物 人参の煮物 すまし汁(豆腐、えのき)	豚肉チャプチェ風丼(軟飯) もやしと人参のナムル 中華スープ(豆腐、えのき)	おにぎり 味噌汁(玉ねぎ)
20	月	つぶし粥 じゃが芋のペースト 白菜のペースト	七倍粥 鮭のとりみ煮 ツナと白菜の煮物	全粥 鮭の煮つけ ツナと白菜の煮物 味噌汁(じゃが芋、えのき)	軟飯 鮭フライ 白菜とツナの和え物 味噌汁(じゃが芋、油揚げ)	おにぎり すまし汁(豆腐)
21	火	つぶし粥 玉ねぎのペースト 人参のペースト	七倍粥 通ささみ と玉ねぎのとりみ煮 ブロッコリーと人参の煮物	全粥 鶏肉とピーマンの煮物 ブロッコリーと人参の煮物 すまし汁(玉ねぎ)	軟飯 鶏肉のピザ風 ブロッコリーサラダ コンソメスープ オレンジ	シュガーバターサンド(トーストしない)
22	水	つぶし粥 小松菜のペースト 玉ねぎのペースト	煮込みうどん(ツナ、玉ねぎ、人参入り) 小松菜と人参の煮浸し	煮込みうどん(豚肉、玉ねぎ、人参入り) 小松菜と人参の煮浸し	カレーうどん 小松菜のおかか和え パイナップル	ツナおにぎり すまし汁(小松菜)
23	木	つぶし粥 豆腐のペースト キャベツのペースト	七倍粥 豆腐と玉ねぎのとりみ煮 キャベツと人参の煮浸し	軟飯 豚肉とピーマンの味噌煮 キャベツと人参の煮浸し すまし汁(玉ねぎ)	軟飯 回鍋肉 彩り和え 中華スープ(豆腐、玉ねぎ)	おにぎり 味噌汁(もやし)
24	金	つぶし粥 豆腐のペースト ほうれん草のペースト	七倍粥(しらす入り) 豆腐と玉ねぎのとりみ煮 ほうれん草と人参の煮浸し	しらす粥 鶏肉の照り煮 ほうれん草と人参の煮浸し 味噌汁(豆腐、玉ねぎ)	軟飯 鶏肉の照り焼き(レモン果汁なし) 五目納豆 豚汁	さつま芋の塩キャラメル
25	土	つぶし粥 大根のペースト 人参のペースト	七倍粥 通ささみ と大根のとりみ煮 キャベツと人参の煮浸し	全粥 大根の鶏そぼろ煮 キャベツと人参の煮浸し すまし汁(わかめ)	薄揚げのそぼろ味噌丼(軟飯) キャベツの和え物(ゆかりなし 、 しょうゆ使用) すまし汁(大根、わかめ)	おにぎり 味噌汁(人参)
27	月	つぶし粥 豆腐のペースト 人参のペースト	七倍粥 豆腐と玉ねぎのとりみ煮 ツナと人参の煮物	全粥 豆腐の鶏そぼろあんかけ ツナと人参の煮物 すまし汁(玉ねぎ)	軟飯 鶏つくねの和風あんかけ きゅうりとツナの和え物 すまし汁(豆腐、玉ねぎ)	じゃがいもガレット
28	火	つぶし粥 じゃが芋のペースト キャベツのペースト	七倍粥 豆腐とキャベツのとりみ煮 じゃが芋と人参の煮物	全粥 豚肉とキャベツの煮物 じゃが芋と人参の煮物 味噌汁(玉ねぎ)	軟飯 ボークチャップ 粉ふき芋(バゼリ粉なし) コンソメスープ(キャベツ) バナナ	ホットケーキ
29	水	つぶし粥 キャベツのペースト 人参のペースト	七倍粥 ツナとキャベツのとりみ煮 玉ねぎと人参の煮物	全粥 鶏肉と人参の煮物 ツナとキャベツの煮物 すまし汁(玉ねぎ、しめじ)	軟飯 鶏肉のから揚げ(バゼリなし) カラフルサラダ コンソメスープ(玉ねぎ、しめじ)	プレーンパウンドケーキ(柿なし)
30	木	つぶし粥 カレイ のペースト 白菜のペースト	七倍粥 カレイ のとりみ煮 白菜と人参の煮浸し	全粥 カレイ の味噌煮 白菜と人参の煮浸し すまし汁(えのき、麴)	軟飯 カレイ の味噌煮 白菜のごま和え(レモン果汁なし 、 しょうゆ使用) すまし汁(えのき、麴)	きな粉クッキー
31	金	つぶし粥 かぼちゃのペースト キャベツのペースト	七倍粥 通ささみ とかぼちゃのとりみ煮 キャベツと人参の煮浸し	全粥 かぼちゃの豚そぼろ煮 キャベツと人参の煮浸し すまし汁(小松菜、しめじ)	ロールパン ハンバーグ コーンローサラダ ペーコンチャウダー チーズ	パンブキンブレッド