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、様子をみて量・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）	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	歯茎でかめる、幼児食より薄味
1	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ろみ煮 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(パセリ粉なし) きゅうりとコーンのサラダ コンソメスープ(白菜、人参)	おかかチーズおにぎり 味噌汁(玉ねぎ)
2	金	つぶし粥 白菜のペースト 人参のペースト	七倍粥 ツナと白菜のとろみ煮 じゃが芋と人参の煮物	全粥 ツナと白菜の煮物 じゃが芋と人参の煮物 味噌汁(麩)	軟飯 鮭のしょうゆ焼き(レモン果汁なし) 白菜とツナの和え物 味噌汁(じゃが芋、油揚げ)	米粉のバナナマフィン(ココアなし)
3	土	つぶし粥 小松菜のペースト 玉ねぎのペースト	七倍粥 鶏ささみと玉ねぎのとろみ煮 小松菜と人参の煮浸し	全粥 豚肉と玉ねぎの煮物 小松菜と人参の煮浸し すまし汁(わかめ、しめじ)	豚肉の中華炒め丼(軟飯) 小松菜のおかか和え わかめスープ	おにぎり 味噌汁(もやし)
5	月	つぶし粥 カレイのペースト 人参のペースト	七倍粥 カレイのとろみ煮 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 カレイのカレー風味焼き 炒り豆腐 味噌汁(じゃが芋、もやし)	豆乳サブレ
6	火	つぶし粥 かぼちゃのペースト 玉ねぎのペースト	七倍粥(青のり入り) 鶏ささみと人参のとろみ煮 かぼちゃの煮物	全粥(青のり入り) 鶏肉の照り煮 ひじきと人参といんげんの煮物 味噌汁(かぼちゃ)	軟飯 鶏肉の磯辺焼き ひじきとれんこんのサラダ 豆乳味噌汁(かぼちゃ、玉ねぎ)	おにぎり すまし汁(いんげん)
7	水	つぶし粥 豆腐のペースト ほうれん草のペースト	七倍粥 豆腐と玉ねぎのとろみ煮 ほうれん草と人参の煮浸し	全粥 豆腐の豚そぼろ煮 ほうれん草と人参の煮浸し すまし汁(えのき、玉ねぎ)	ビビンバ(軟飯) 春雨サラダ 卵スープ(えのき、玉ねぎ)	豆腐入りケーキ(ココアなし)
8	木	つぶし粥 かぼちゃのペースト 小松菜のペースト	七倍粥 鶏ささみと小松菜のとろみ煮 かぼちゃの煮物	全粥 鶏肉としめじの煮物 かぼちゃの煮物 味噌汁(小松菜、玉ねぎ)	軟飯 鶏肉ときのこの照り焼き かぼちゃの煮物 味噌汁(厚揚げ、小松菜) カップヨーグルト	スイートポテト
9	金	つぶし粥 かぼちゃのペースト 玉ねぎのペースト	七倍粥 ツナとブロッコリーの煮物 かぼちゃと玉ねぎの煮物	スパゲティーのやわらか煮(豚ひき肉、玉ねぎ、人参、ピーマン入り) ツナとブロッコリーの煮物 すまし汁(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 味噌汁(玉ねぎ)
10	土	つぶし粥 キャベツのペースト 人参のペースト	七倍粥 鶏ささみと小松菜のとろみ煮 キャベツと人参の煮浸し	全粥 小松菜としめじの鶏そぼろ煮 キャベツと人参の煮浸し すまし汁(麩、わかめ)	薄揚げのそぼろ味噌丼(軟飯) キャベツの昆布和え すまし汁(麩、わかめ)	おにぎり 味噌汁(小松菜)
13	火	つぶし粥 カレイのペースト 人参のペースト	七倍粥 カレイのとろみ煮 大根と人参の煮物	全粥 カレイの味噌煮 小松菜と白菜の煮浸し すまし汁(大根、わかめ)	軟飯 さわらの西京焼き 小松菜のツナ和え すまし汁(大根、わかめ) みかん缶	たこやき風じゃが
14	水	つぶし粥 豆腐のペースト かぼちゃのペースト	七倍粥 豆腐と玉ねぎのとろみ煮 かぼちゃの煮物	全粥 人参とエリンギの鶏そぼろ煮 きゅうりとツナの煮物 味噌汁(豆腐、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 味噌汁(豆腐、玉ねぎ)	かぼちゃのスコーン
15	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 ツナとキャベツのとろみ煮 じゃが芋と人参の煮物	全粥 豚肉と玉ねぎとピーマンの煮物 じゃが芋と人参の煮物 すまし汁(キャベツ)	軟飯 ポークチャップ 粉ふき芋(パセリ粉なし) コンソメスープ(キャベツ)	おにぎり 味噌汁(玉ねぎ)
16	金	つぶし粥 豆腐のペースト 白菜のペースト	七倍粥 豆腐と人参のとろみ煮 白菜の煮浸し	全粥 鶏肉の味噌煮 納豆と人参の煮物 すまし汁(白菜、麩)	軟飯 鶏肉のごま味噌焼き カラフル納豆 すまし汁(白菜、麩) バナナ	ホットケーキ
17	土	つぶし粥 さつま芋のペースト 小松菜のペースト	七倍粥 鶏ささみと玉ねぎのとろみ煮 さつま芋の煮物	全粥 豚肉と玉ねぎと人参の煮物 さつま芋の煮物 味噌汁(小松菜)	豚丼(軟飯) さつま芋の甘煮 味噌汁(厚揚げ、小松菜)	おにぎり すまし汁(いんげん)
19	月	つぶし粥 さつま芋のペースト 白菜のペースト	七倍粥 鶏ささみと白菜のとろみ煮 さつま芋と人参の煮物	全粥 鶏肉と白菜の煮物 さつま芋と人参の煮物 すまし汁(玉ねぎ)	軟飯 味噌カツ キャベツのおかか和え ひきずり汁 オレンジ	さつまいもういろう
20	火	つぶし粥 豆腐のペースト 人参のペースト	七倍粥 鮭のとろみ煮 ブロッコリーと人参の煮浸し	全粥 鮭の煮つけ ブロッコリーと人参の煮浸し 味噌汁(玉ねぎ)	軟飯 鮭のムニエルオーロラソース ブロッコリーサラダ コーンスープ	豆腐入り白パン
21	水	つぶし粥 人参のペースト 玉ねぎのペースト	煮込みうどん(ツナ、玉ねぎ、人参入り) キャベツの煮浸し	煮込みうどん(豚肉、玉ねぎ、人参入り) ひじきと人参といんげんの煮物	カレーうどん 切り干し大根とひじきの煮物 パイン缶	おにぎり(ゆかりなし) 味噌汁(白菜)
22	木	つぶし粥 豆腐のペースト キャベツのペースト	七倍粥 豆腐と玉ねぎのとろみ煮 キャベツと人参の煮浸し	全粥 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(豆腐、玉ねぎ)	軟飯 回鍋肉 彩り和え 中華スープ(豆腐、玉ねぎ)	シュガーバターサンド(トーストしない)
23	金	つぶし粥 小松菜のペースト 人参のペースト	七倍粥 鶏ささみと白菜のとろみ煮 小松菜と人参の煮浸し	全粥 豚肉と白菜としいたけの煮物 小松菜と人参の煮浸し すまし汁(玉ねぎ)	軟飯 すき焼き風煮 切干大根の和え物 かき玉汁(小松菜)	おにぎり 味噌汁(白菜)
24	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 鶏ささみと玉ねぎのとろみ煮 ほうれん草と人参の煮浸し	全粥 豚肉としめじとピーマンの煮物 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)
26	月	つぶし粥 豆腐のペースト 白菜のペースト	七倍粥 豆腐と玉ねぎのとろみ煮 白菜と人参の煮浸し	全粥 豆腐と玉ねぎの煮物 白菜と人参の煮浸し 味噌汁(大根)	軟飯 白身魚の塩焼き 白菜と人参のごま和え(レモン汁なし、しょうゆで味付け) 豚汁(豆腐、玉ねぎ)	フライドポテト
27	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 ツナとキャベツのとろみ煮 じゃが芋と人参の煮物	全粥 鶏肉の照り煮 ツナとキャベツの煮物 すまし汁(じゃが芋、人参)	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　バナナ	ほうれん草のパウンドケーキ
28	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ろみ煮 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(パセリなし) コールスローサラダ 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)
29	木	つぶし粥 かぼちゃのペースト ほうれん草のペースト	七倍粥(しらす入り) ほうれん草と人参の煮浸し かぼちゃの煮物	全粥(しらす入り) 鶏肉の照り煮 ほうれん草と人参の煮浸し 味噌汁(かぼちゃ、玉ねぎ)	軟飯 鶏肉の照り焼き 五目納豆 味噌汁(かぼちゃ、油揚げ) オレンジ	さつま芋の塩カラメル
30	金	つぶし粥 キャベツのペースト 人参のペースト	七倍粥 鶏ささみと玉ねぎのとろみ煮 ブロッコリーと人参の煮浸し	全粥 玉ねぎと人参の豚そぼろ煮 ブロッコリーと人参の煮浸し すまし汁(キャベツ)	ロールパン ミートボール カラフルサラダ コールソッパ(パセリ粉なし)	ハッロングロットル
31	土	つぶし粥 豆腐のペースト 小松菜のペースト	七倍粥 豆腐と玉ねぎのとろみ煮 小松菜と人参の煮浸し	全粥 豚肉と玉ねぎとピーマンの煮物 小松菜と人参の煮浸し 味噌汁(豆腐、えのき)	豚肉チャプチェ風丼(軟飯) 小松菜ともやしとナムル 中華スープ(豆腐、えのき)	おにぎり すまし汁(小松菜)