

2023年度 10月 離乳食予定献立表

社会福祉法人 雲柱社 祖師谷保育園

日 (曜日)	5,6か月頃 (前期) ごっくん期 (1回食)		7,8か月頃 (中期) もぐもぐ期 (2回食)		9~11か月頃 (後期) かみかみ期 (3回食)		12~15(18)か月頃 (完了期) ぱくぱく期 (乳児移行食)	
	献立名		献立名 主な材料		献立名 主な材料		献立名 主な材料	
2 ・ 16 (月)	午前食	おかゆ 人参ペースト ブロッコリーペースト 野菜汁	おかゆ ささみ煮つぶし ブロッコリー煮つぶし スープ	米 ささみ・人参・玉葱 ブロッコリー 大根	おかゆ かぼちゃバーグ ブロッコリーサラダ スープ スティックいんげん	米 豚ひき肉・かぼちゃ・玉葱・塩・なたね油 ブロッコリー・人参 大根 いんげん	軟飯 ハンバーグ ブロッコリーサラダ スープ・スティックいんげん 柿	米 豚ひき肉・玉葱・塩・なたね油 ブロッコリー・人参・なたね油・米酢 大根・塩・いんげん 柿
	おやつ			さつまいも粥 スープ・スティック人参 さつまいもパンケーキ スープ・スティック人参	米・さつまいも チンゲン菜・人参 小麦粉・ベーキングパウダー・さつまいも・豆乳 チンゲン菜・人参 なたね油	牛乳 さつまいものパンケーキ スープ	牛乳 小麦粉・ベーキングパウダー・さつまいも・豆乳・なたね油 チンゲン菜・塩	
3 ・ 17 (火)	午前食	おかゆ かぼちゃペースト キャベツペースト 野菜汁	ミルクパン粥 白身魚煮つぶし キャベツ煮つぶし スープ	天然酵母食パン まだら・かぼちゃ・ほうれん草 キャベツ ブロッコリー	トースト まだらの野菜あんかけ キャベツ和え スープ スティックきゅうり	天然酵母食パン まだら・かぼちゃ・ほうれん草 キャベツ・人参 ブロッコリー きゅうり	食パン まだらの野菜あんかけ フルーツサラダ スープ スティックきゅうり	天然酵母食パン まだら・かぼちゃ・ほうれん草 キャベツ・人参・りんご・米酢・塩・なたね油 ブロッコリー・塩 きゅうり
	おやつ			納豆粥 味噌汁・スティック人参 納豆粥 味噌汁・スティック人参	米・ひきわり納豆・こねぎ なす・人参 米・ひきわり納豆・こねぎ なす・人参・人参	牛乳 納豆軟飯 味噌汁・スティック人参	牛乳 米・ひきわり納豆・こねぎ なす・人参	
4 ・ 18 (水)	午前食	おかゆ 人参ペースト ブロッコリーペースト 野菜汁	おかゆ 豆腐煮つぶし ほうれん草煮つぶし スープ	米 絹豆腐・人参・キャベツ ほうれん草 じゃがいも	おかゆ 豆腐バーグ ほうれん草和え わかめスープ スティックじゃがいも	米 絹豆腐・鶏ひき肉・玉葱・塩・なたね油 ほうれん草・きゅうり わかめ じゃがいも	軟飯 肉団子のあんかけ ほうれん草和え スープ・スティックじゃがいも みかん	米 鶏ひき肉・玉葱・キャベツ・人参 ほうれん草・きゅうり わかめ・塩・じゃがいも みかん
	おやつ			キャロット粥 スープ・スティックきゅうり キャロット粥蒸しパン スープ・スティックきゅうり	米・人参 おくら・きゅうり 小麦粉・ベーキングパウダー・人参・豆乳 おくら・きゅうり なたね油	牛乳 キャロット蒸しパン スープ	牛乳 小麦粉・ベーキングパウダー・人参・豆乳・なたね油 おくら・塩	
5 ・ 23 (木)	午前食	おかゆ さつまいもペースト ほうれん草ペースト 野菜汁	おかゆ 白身魚煮つぶし さつまいも煮つぶし スープ	米 むきかえい・ほうれん草・人参 さつまいも かぶ	おかゆ 鮭の青のり野菜あんかけ さつまいも煮 味噌汁 スティックいんげん	米 鮭・ほうれん草・人参・青のり さつまいも かぶ いんげん	軟飯 鮭の青のり野菜あんかけ さつまいも煮 味噌汁 スティックいんげん	米 鮭・米粉・なたね油・ほうれん草・人参・青のり さつまいも かぶ いんげん
	おやつ			きなこパン粥 スープ・スティック人参 きなこトースト スープ・スティック人参	天然酵母食パン・きなこ・豆乳 白菜・人参 天然酵母食パン・きなこ・豆乳・なたね油 白菜・人参	牛乳 きなこサンド スープ	牛乳 天然酵母食パン・きなこ・豆乳・なたね油 白菜・塩	
6 ・ 20 (金)	午前食	おかゆ 人参ペースト 白菜ペースト 野菜汁	くたくたうどん ささみ煮つぶし 大根煮 りんごヨーグルト	うどん・白菜 ささみ・小松菜・人参 大根 りんご・プレーンヨーグルト	あんかけうどん 大根和え りんごヨーグルト スティック人参	うどん・豚ひき肉・白菜・小松菜・人参 なたね油 大根・きゅうり りんご・プレーンヨーグルト 人参	軟飯 あんかけうどん 大根サラダ プレーンヨーグルト・スティック人参 りんご	米 うどん・豚ひき肉・白菜・小松菜・人参・なたね油 大根・きゅうり・なたね油・米酢 プレーンヨーグルト・人参 りんご
	おやつ			青菜粥 味噌汁・スティックきゅうり 青菜のみそ焼きおにぎり 味噌汁・スティックきゅうり	米・小松菜 玉葱・きゅうり 米・小松菜・なたね油 玉葱・きゅうり	牛乳 青菜のみそ焼きおにぎり 味噌汁	牛乳 米・小松菜・なたね油 玉葱	
7 ・ 21 (土)	午前食	おかゆ 人参ペースト かぼちゃペースト 野菜汁	おかゆ ささみ煮つぶし かぼちゃ煮つぶし スープ	米 ささみ・人参・玉葱 かぼちゃ 小松菜	おかゆ ささみ煮 かぼちゃ煮 スティック人参	米 ささみ・人参・玉葱 かぼちゃ 人参	軟飯 ささみ煮 かぼちゃ煮 スープ スティック人参	米 ささみ・人参・玉葱 かぼちゃ 小松菜・塩 人参
	おやつ			煮うどん 煮うどん	うどん・なす・小松菜 うどん・なす・小松菜	牛乳 煮うどん	牛乳 うどん・なす・小松菜	
10 ・ 24 (火)	午前食	おかゆ さつまいもペースト キャベツペースト 野菜汁	おかゆ 豆腐煮つぶし キャベツ煮つぶし スープ	米 絹豆腐・人参・玉葱 キャベツ チンゲン菜	豆乳クリームドリア 春雨和え スープ スティックきゅうり	米・ささみ・さつまいも・人参・玉葱・なたね油 米粉・豆乳・塩 春雨・キャベツ・人参 チンゲン菜 きゅうり	豆乳カレーライス 春雨サラダ スティックきゅうり	米・ささみ・さつまいも・人参・玉葱・なたね油・塩 ケチャップ・ソース・豆乳・小麦粉・バター・カレー粉 春雨・キャベツ・人参・きゅうり・米酢・塩・なたね油 きゅうり
	おやつ			豆腐うどん スティックいんげん 豆腐うどん スティックいんげん	うどん・絹豆腐・チンゲン菜 いんげん うどん・絹豆腐・チンゲン菜 いんげん	牛乳 豆腐うどん スティックいんげん	牛乳 うどん・絹豆腐・チンゲン菜 いんげん	

日 (曜日)	5,6か月頃 (前期) ごつくん期 (1回食)		7,8か月頃 (中期) もぐもぐ期 (2回食)		9~11か月頃 (後期) かみかみ期 (3回食)		12~15(18)か月頃 (完了期) ぱくぱく期 (乳児移行食)	
	献立名		献立名		献立名		献立名	
	主な材料		主な材料		主な材料		主な材料	
11 ・ 25 (水)	午前食	おかゆ 大根ペースト 小松菜ペースト 野菜汁	おかゆ 白身魚煮つぶし 小松菜煮つぶし スープ	米 まだい・大根・なす 小松菜 じゃがいも	おかゆ まぐろのおろし煮 里芋和え 味噌汁 スティックじゃがいも	米 まぐろ・大根 里芋・人参 小松菜 じゃがいも	軟飯 さわらのおろし焼き 里芋和え 味噌汁・スティックじゃがいも 柿	米 さわら・米粉・なたね油・大根 里芋・人参・きゅうり 小松菜・じゃがいも 柿
	おやつ				りんごパン粥 スープ・スティック大根 りんごのフレンチトースト スープ・スティック大根	天然酵母食パン・りんご ねぎ・大根 天然酵母食パン・りんご・豆乳 ねぎ・大根	牛乳 りんごジャムサンド スープ	牛乳 天然酵母食パン・りんご・はちみつ ねぎ・塩
12 ・ 26 (木)	午前食	おかゆ かぶペースト さつまいもペースト 野菜汁	煮うどん しらすと麩の煮つぶし かぶ煮つぶし プレーンヨーグルト	うどん・白菜 しらす・人参・チンゲン菜・白玉麩 かぶ プレーンヨーグルト	肉みそうどん かぶのあえもの プレーンヨーグルト スティックさつまいも	うどん・ねぎ・鶏ひき肉・なたね油・白菜 もやし かぶ・人参 プレーンヨーグルト さつまいも	肉みそラーメン かぶのサラダ プレーンヨーグルト・スティックさつまいも みかん	蒸し中華麺・ねぎ・鶏ひき肉・なたね油・白菜・もやし かぶ・人参 プレーンヨーグルト・さつまいも みかん
	おやつ				しらす粥 味噌汁・スティック人参 しらすおにぎり 味噌汁・スティック人参	米・しらす かぶ・人参 米・しらす チンゲン菜・人参	牛乳 しらすおにぎり 味噌汁	牛乳 米・しらす チンゲン菜
13 ・ 27 (金)	午前食	おかゆ 人参ペースト 小松菜ペースト 野菜汁	おかゆ ささみ煮つぶし カリフラワー煮つぶし スープ	米 ささみ・人参・玉葱 カリフラワー ブロッコリー	おかゆ さつまいも 小松菜和え スープ スティックきゅうり	米・しらす 豚ひき肉・さつまいも・玉葱・塩・なたね油 小松菜・人参 ブロッコリー きゅうり	軟飯 肉団子の甘酢あんかけ 小松菜サラダ スープ スティックきゅうり	米 豚ひき肉・玉葱・なたね油 小松菜・人参・なたね油・米酢 ブロッコリー・塩 i
	おやつ				スイートポテト 味噌汁・スティック人参 さつまいも蒸しパン 味噌汁・スティック人参	さつまいも・豆乳 カリフラワー・人参 小麦粉・ベーキングパウダー・さつまいも・豆乳 カリフラワー・人参 なたね油	牛乳 バナナ蒸しパン 味噌汁	牛乳 小麦粉・ベーキングパウダー・バナナ・豆乳・なたね油 カリフラワー
14 ・ 28 (土)	午前食	おかゆ 人参ペースト キャベツペースト 野菜汁	おかゆ ささみ煮つぶし さつまいも煮つぶし スープ	米 ささみ・玉葱・人参 さつまいも キャベツ	おかゆ ささみ煮 さつまいも煮 スープ スティック人参	米 ささみ・玉葱・人参 さつまいも キャベツ 人参	軟飯 ささみ煮 さつまいも煮 スープ スティック人参	米 ささみ・玉葱・人参 さつまいも キャベツ・塩 人参
	おやつ				煮うどん 煮うどん	うどん・なす・こねぎ うどん・なす・こねぎ	牛乳 煮うどん	牛乳 うどん・なす・こねぎ
19 (木)	午前食	おかゆ かぼちゃペースト 小松菜ペースト 野菜汁	おかゆ 白身魚煮つぶし かぼちゃ煮つぶし スープ	米 むきかだい・なす・小松菜 かぼちゃ ズッキーニ	おかゆ かじきの野菜あんかけ かぼちゃ煮 トマトスープ スティックいんげん	米 かじき・なす・小松菜 かぼちゃ・人参 トマト・ズッキーニ いんげん	軟飯 さばの野菜あんかけ かぼちゃサラダ トマトスープ スティックいんげん	米 さば・なす・小松菜 かぼちゃ・人参・玉葱・なたね油・米酢・塩 トマト・ズッキーニ・塩 いんげん
	おやつ				そぼろ粥 味噌汁・スティック人参 お好み焼き 味噌汁・スティック人参	米・豚ひき肉・キャベツ 玉葱・人参 小麦粉・豚ひき肉・キャベツ・塩・なたね油 玉葱・人参 ベーキングパウダー	牛乳 お好み焼き 味噌汁	牛乳 小麦粉・豚ひき肉・キャベツ・ベーキングパウダー・塩 玉葱 なたね油
30 (月)	午前食	おかゆ ほうれん草ペースト かぶのペースト 野菜汁	ミルクパン粥 ささみ煮つぶし かぶの煮つぶし スープ	天然酵母食パン ささみ・トマト・ほうれん草 かぶ 人参	トースト ささみのトマト煮 さつまいも煮 豆乳コーンスープ スティックりんご	天然酵母食パン ささみ・トマト・ほうれん草・かぶ さつまいも・キャベツ 玉葱・コーンクリーム缶・豆乳 りんご	食パン ささみのトマト煮 さつまいものサラダ コーンスープ スティックりんご	天然酵母食パン ささみ・トマト・ほうれん草・かぶ さつまいも・キャベツ・きゅうり・塩・米酢・なたね油 玉葱・コーンクリーム缶・豆乳 りんご
	おやつ				鮭粥 味噌汁・スティックきゅうり 鮭おにぎり 味噌汁・スティックきゅうり	米・鮭・塩 里芋・きゅうり 米・鮭・塩・刻みのり 里芋・きゅうり	牛乳 鮭おにぎり 味噌汁	牛乳 米・鮭・塩・刻みのり 里芋
31 (火)	午前食	おかゆ 人参ペースト ブロッコリーペースト 野菜汁	おかゆ 豆腐煮つぶし キャベツ和え スープ	米 絹豆腐・ブロッコリー・人参 キャベツ 白菜	おかゆ かぼちゃのそぼろ煮 キャベツ和え スープ スティック大根	米 かぼちゃ・豚ひき肉・玉葱・人参・ブロッコリー キャベツ・きゅうり 白菜 大根	軟飯 かぼちゃのそぼろ煮 キャベツ和え スープ スティック大根	米 かぼちゃ・豚ひき肉・玉葱・人参・ブロッコリー・なたね油 キャベツ・きゅうり 白菜・塩 大根
	おやつ				豆乳パン粥 スープ・スティック人参 豆乳フレンチトースト スープ・スティック人参	天然酵母食パン・豆乳・なたね油 絹豆腐・人参 天然酵母食パン・豆乳・なたね油 絹豆腐・人参	牛乳 豆乳フレンチトースト スープ	牛乳 天然酵母食パン・豆乳・バター 絹豆腐・塩

※献立内容をよくご確認の上、はじめての食材は使用予定日より前に必ずご家庭でお試ください。何かありましたら、ご相談ください。
 ※前期～後期食には、個人に合わせたミルクを食後に、完了期には、午前（9時頃）または午前食後に調整豆乳がつかます。
 ※後期おやつの上段はまだ手づかみ食べの難しいプレ期用おやつです。個人の咀嚼具合に応じたものを提供します。

※みそは米みそを使用しています。
 ※りんご、梨は、加熱して提供しています。
 ※当日、献立内容が変更となる場合もありますがご了承ください。