



10月 幼児食献立表



一般社団法人希福社ママサポート

日付	午前おやつ	献立名	午後おやつ	材料名 (○はおやつ材料)			
				血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	
1 金	豆乳	あわごはん 鶏肉のみそ焼き 塩昆布サラダ 中華風スープ	ビスタースト	調整豆乳、鶏もも肉、みそ、塩昆布、卵、ツナ油漬缶、チーズ	米、あわ、三温糖、油、食パン	キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、クリームコーン缶、○コーン缶	
2 土	豆乳	ブルコギ丼 たまごスープ	ホットケーキ	調整豆乳、豚肉、卵、○調整豆乳	米、はるさめ、ごま油、三温糖、片栗粉、○ホットケーキ粉、○油、○三温糖	たまねぎ、赤パプリカ、にんじん、干しいたけ、キャベツ	
4 月	保育乳	ごはん 酢豚 春雨サラダ コンソメスープ	にんじんの蒸しケーキ バナナ	牛乳、豚肉、きくらげ、○卵	米、片栗粉、油、三温糖、はるさめ、ごま油、○ホットケーキ粉、○三温糖、○油	たまねぎ、にんじん、ピーマン、パイン缶、きゅうり、キャベツ、コーン缶、○にんじん、○バナナ	
5 火	保育乳	麦ごはん 白身魚のみそマヨ焼き 切り干し大根のナムル じゃがいもスープ	ココアスコーン パイン缶	牛乳、白身魚、みそ、ツナ油漬缶、ひじき、絹ごし豆腐、○ヨーグルト、○卵、○ビュアココア	米、押麦、マヨネーズ、三温糖、ごま油、じゃがいも、○強力粉、○無塩バター、○三温糖	切り干しだいこん、にんじん、ねぎ、○パイン缶	
6 水	保育乳	ドライカレー コールスローサラダ ヨーグルト(黄桃)	青菜おにぎり	調整豆乳、豚ひき肉、ハム、ヨーグルト、○ごま	米、油、三温糖、○米	たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、もも缶、○大根葉ふりかけ	
7 木	保育乳	ごはん さけのパン粉焼き ごぼうとコーンのサラダ キャベツのみそ汁	きなこごまのクッキー りんご	牛乳、さけ、粉チーズ、ハム、油揚げ、みそ、○きなこ、○ごま、○卵	米、パン粉、マヨネーズ、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖	パセリ粉、ごぼう、にんじん、コーン缶、キャベツ、ごまつな、○りんご	
8 金	保育乳	あわごはん 鶏肉の甘辛煮 大根のきんぴら 青菜のみそ汁	食パンラスク	牛乳、鶏もも肉、ごま、みそ	米、あわ、三温糖、油、食パン、○無塩バター、○三温糖	たまねぎ、だいこん、にんじん、ピーマン、ごまつな、しめじ、ねぎ	
9 土	豆乳	ビビンバ丼 わかめスープ	ビスコ バナナ	調整豆乳、豚肉、みそ、ごま、カットわかめ、絹ごし豆腐	米、ごま油、三温糖	ごまつな、にんじん、もやし、コーン缶、○バナナ	
11 月	豆乳	野菜みそラーメン ちくわ磯辺揚げ みかん缶	納豆巻き	調整豆乳、豚肉、みそ、ちくわ、あおのり、○ひきわり納豆、○味付けのり	ゆで中華めん、小麦粉、油、○米	キャベツ、もやし、にんじん、赤パプリカ、コーン缶、にら、みかん缶	
12 火	豆乳	麦ごはん 白身魚のオーロラ焼き ごまつなのごま和え 大根スープ	あずきスコーン パイン缶	調整豆乳、白身魚、すりごま、○ヨーグルト、○卵、○ゆであずき缶	米、押麦、マヨネーズ、三温糖、○強力粉、○無塩バター、○三温糖	キャベツ、ごまつな、にんじん、だいこん、しめじ、ねぎ、○パイン缶	
13 水	豆乳	ごはん 松風焼き キャベツとひじき炒め きのこスープ	ほうれんそうケーキ みかん缶	牛乳、鶏ひき肉、みそ、ごま、ひじき、カットわかめ、○卵、○調整豆乳	米、パン粉、三温糖、油、○ホットケーキ粉、○三温糖、○無塩バター	たまねぎ、キャベツ、にんじん、赤パプリカ、しめじ、えのきたけ、○ほうれんそう、○バナナ、○みかん缶	
14 木	豆乳	ごはん さけのカレーマヨ焼き ブロックリーサラダ 豆腐のみそ汁	塩ちんすこう りんご	調整豆乳、さけ、大豆水煮缶、絹ごし豆腐、カットわかめ、油揚げ、みそ	米、マヨネーズ、三温糖、○小麦粉、○三温糖、○油	パセリ粉、ブロックリー、にんじん、コーン缶、ごまつな、○りんご	
15 金	豆乳	あわごはん 鶏肉の照り焼き かぼちゃサラダ 根菜のみそ汁	ココアトースト	調整豆乳、鶏もも肉、ヨーグルト、みそ、○ビュアココア	米、あわ、三温糖、マヨネーズ、食パン、○無塩バター、○三温糖	かぼちゃ、にんじん、きゅうり、コーン缶、だいこん、ごぼう、ねぎ	
16 土	豆乳	豚肉のしょうが焼きどんぶり 豆腐と青菜のスープ	わかめおにぎり	調整豆乳、豚肉、絹ごし豆腐、カットわかめ、○焼き込みわかめ	米、油、三温糖、○米	にんじん、たまねぎ、ピーマン、ごまつな、ねぎ	
18 月	保育乳	ごはん しらす納豆 肉野菜炒め わかめのみそ汁 みかん缶	さつまいもポテト バナナ	牛乳、ひきわり納豆、しらす干し、豚肉、カットわかめ、絹ごし豆腐、みそ	米、三温糖、油、○さつまいも、○三温糖、○油	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、赤パプリカ、しめじ、ねぎ、みかん缶、○バナナ	
19 火	保育乳	麦ごはん 大根サラダ 白身魚のガーリックフライ トマトスープ	レーズンスコーン パイン缶	牛乳、白身魚、カットわかめ、○卵、○ヨーグルト	米、押麦、小麦粉、パン粉、油、三温糖、○強力粉、○無塩バター、○三温糖	だいこん、にんじん、トマト缶、たまねぎ、キャベツ、○干しぶどう、○パイン缶	
20 水	保育乳	ごはん 鶏肉のごまマヨ焼き キャベツのツナサラダ さつまいものみそ汁	あずき蒸しパン みかん缶	牛乳、鶏もも肉、すりごま、○ツナ油漬缶、豚肉、みそ、○卵、○ゆであずき缶、○牛乳	マヨネーズ、三温糖、さつまいも、○ホットケーキ粉、○三温糖、○油	キャベツ、にんじん、ごぼう、ねぎ、○みかん缶	
21 木	保育乳	ごはん さけの甘辛ごま 大豆とひじきの煮物 キャベツスープ	ショートブレッド(ブ レーン) なし	牛乳、さけ、ごま、大豆水煮缶、ひじき、油揚げ、○牛乳	米、小麦粉、三温糖、油、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖	にんじん、キャベツ、えのきたけ、○なし	
22 金	保育乳	ウッチンライス ミートローフ 野菜ソテー パンプキンスープ	かぼちゃと芋のケー キ オレンジ	牛乳、豚ひき肉、卵、すりごま、生クリーム、○卵、○牛乳	米、パン粉、三温糖、油、○ホットケーキ粉、○無塩バター、○三温糖、○さつまいも	たまねぎ、ミックスベジタブル、ブロックリー、にんじん、ごまつな、かぼちゃ、クリームコーン缶、○かぼちゃ、○オレンジ	
23 土	豆乳	😊お弁当😊					
25 月	豆乳	沖縄そば 麩チャンプルー オレンジ	塩昆布おにぎり	調整豆乳、豚肉、かまぼこ、○塩昆布、○ごま	ゆで沖縄そば、三温糖、焼ふ、油、○米	ねぎ、キャベツ、ごまつな、たまねぎ、にんじん、○オレンジ	
26 火	豆乳	麦ごはん 白身魚のみそマヨ焼き 切り干し大根のナムル じゃがいもスープ	バナナスコーン パイン缶	調整豆乳、白身魚、みそ、ひじき、ツナ油漬缶、カットわかめ、○ヨーグルト、○卵	米、押麦、マヨネーズ、三温糖、ごま油、じゃがいも、○強力粉、○無塩バター、○三温糖	切り干しだいこん、にんじん、ねぎ、○バナナ、○パイン缶	
27 水	豆乳	ごはん 豆腐の野菜あんかけ ポテトフライ きのこのみそ汁	ココアケーキ なし	調整豆乳、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、○卵、○ビュアココア、○調整豆乳	米、油、三温糖、片栗粉、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○無塩バター、○三温糖	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、えのきたけ、○なし	
28 木	豆乳	ごはん さけのパン粉焼き ごぼうとコーンのサラダ キャベツのみそ汁	りんごの蒸しケーキ みかん缶	調整豆乳、さけ、粉チーズ、ごま、ハム、みそ、○卵、○調整豆乳	米、パン粉、マヨネーズ、○ホットケーキ粉、○三温糖、○油	パセリ粉、ごぼう、にんじん、コーン缶、キャベツ、ごまつな、しめじ、○りんご、○みかん缶	
29 金	豆乳	あわごはん かぼちゃグラタン ピーンズサラダ 春雨スープ	ハロウィンクッキー オレンジ	調整豆乳、鶏もも肉、大豆水煮缶、ひじき、ツナ油漬缶、○卵、○ビュアココア	米、あわ、マカロニ、小麦粉、無塩バター、パン粉、はるさめ、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖	かぼちゃ、パセリ粉、にんじん、きゅうり、コーン缶、キャベツ、○かぼちゃ、○オレンジ	
30 土	豆乳	豚玉どんぶり 野菜スープ	スティックパン	調整豆乳、豚肉、卵、絹ごし豆腐	米、○スティックパン	たまねぎ、ごぼう、しめじ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ	

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります



10月離乳食こんだて表①



一般社団法人希福社ママサポート

日付	曜日	5、6か月頃	7、8か月頃	9か月～11か月頃	12か月～18か月頃 (薄味・きざみ提供)	材料と体内での主なはたらき(☆は完了期のみ提供)		
						血や肉となる食物	カや熱となる食物	体の調子をよくする食物
1	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツペースト	7倍がゆ 豆腐の煮付け 野菜柔らか煮 スープ	7倍がゆ 鶏肉の煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ごはん 鶏肉のみそ焼き 塩昆布サラダ 中華風スープ	ミルク、豆腐、鶏もも肉、☆塩昆布、☆みそ、☆卵、☆ツナ油漬缶、☆	米、片栗粉、☆三温糖、☆油、☆食パン	キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ、☆クリームコーン缶、☆コーン缶
2	土	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギキャベツペースト	7倍がゆ 豆腐の煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ブルコギ丼 たまごスープ	ミルク、豆腐、豚肉、☆豆乳、☆卵	米、片栗粉、☆はるさめ、☆ごま油、☆三温糖、☆ホットケーキ粉、☆油	たまねぎ、赤パプリカ、にんじん、☆干しいたけ、キャベツ
4	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギキャベツペースト	7倍がゆ 豆腐の煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ごはん 酢豚 春雨サラダ コンソメスープ	ミルク、豆腐、豚肉、☆牛乳、☆卵	米、片栗粉、☆油、☆はるさめ、☆ホットケーキ粉、☆三温糖	たまねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり、キャベツ、☆コーン缶、バナナ
5	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参ジャガイモペースト	7倍がゆ 魚の煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚の煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ごはん 白身魚のみそマヨ焼き 切り干し大根のナムル じゃがいもスープ	ミルク、白身魚、☆ツナ油漬缶、☆ひじき、☆豆腐、☆ヨーグルト、☆ピュアココア、☆卵	米、片栗粉、じゃがいも、☆強力粉、☆無塩バター、☆三温糖	切り干しだいこん、にんじん、ねぎ、△パイ缶(家庭で摂取している場合のみ)
6	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギキャベツペースト	7倍がゆ 豆腐の煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 そぼろ豆腐 野菜柔らか煮 スープ	ごはん ドライカレー コールスローサラダ ヨーグルト(黄桃)	ミルク、豆腐、豚ひき肉、☆ハム、☆ヨーグルト、☆ごま	米、片栗粉、☆油、☆三温糖	たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、☆大根葉ふりかけ、☆もも缶
7	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜キャベツペースト	7倍がゆ 魚の煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 さけの煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ごはん さけのパン粉焼き ごぼうとコーンのサラダ キャベツのみそ汁	ミルク、さけ、白身魚、☆ハム、☆油揚げ、☆みそ、☆きなこ、☆ごま、☆牛乳、☆卵	米、片栗粉、☆小麦粉、☆無塩バター、☆三温糖	ごぼう、にんじん、☆コーン缶、キャベツ、こまつな、りんご
8	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜大根タマネギペースト	7倍がゆ 豆腐の煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 鶏肉の煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ごはん 鶏肉の甘辛煮 大根のきんぴら 青菜のみそ汁	ミルク、豆腐、鶏肉、☆ごま、☆みそ	米、片栗粉、☆三温糖、☆油、☆食パン、☆無塩バター	たまねぎ、だいこん、にんじん、ピーマン、こまつな、☆しめじ、ねぎ
9	土	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐の煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ビビンバ丼 わかめスープ	ミルク、豆腐、豚肉、☆みそ、☆ごま、☆カットわかめ	米、片栗粉、☆ごま油、☆三温糖	こまつな、にんじん、もやし、☆コーン缶、バナナ
11	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツペースト	7倍がゆ 豆腐の煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	野菜みそラーメン ちくわの磯辺揚げ みかん缶	ミルク、豆腐、豚肉、☆みそ、☆ちくわ、☆みかん、☆おのり、☆ひきわり納豆、☆味付けのり	米、片栗粉、☆ゆで中華めん、☆小麦粉、☆油	キャベツ、もやし、にんじん、赤パプリカ、☆コーン缶、☆みかん缶
12	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜大根ペースト	7倍がゆ 魚の煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚の煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ごはん 白身魚のオーロラ焼き こまつなごまおえ 大根スープ	ミルク、白身魚、☆すりごま、☆ゆであずき缶、☆ヨーグルト、☆卵	米、片栗粉、☆強力粉、☆三温糖、☆無塩バター	キャベツ、こまつな、にんじん、だいこん、☆しめじ、ねぎ、△パイ缶(家庭で摂取している場合のみ)
13	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギキャベツペースト	7倍がゆ 豆腐の煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ 野菜柔らか煮 スープ	ごはん 松風焼き キャベツとひじき炒め きのこスープ	ミルク、豆腐、鶏ひき肉、☆みそ、☆ごま、☆ひじき、☆カットわかめ、☆豆乳、☆卵	米、片栗粉、☆三温糖、☆ホットケーキ粉、☆無塩バター	たまねぎ、キャベツ、にんじん、赤パプリカ、☆しめじ、☆えのきたけ、ほうれんそう、バナナ、☆みかん缶
14	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜ブロッコリーペースト	7倍がゆ 魚の煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 さけの煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ごはん さけのカレーマヨ焼き ブロッコリーサラダ 豆腐のみそ汁	ミルク、白身魚、さけ、☆大豆水煮缶、☆油揚げ、☆豆腐、☆カットわかめ、☆みそ	米、片栗粉、☆小麦粉、☆大豆水煮缶、☆三温糖、☆油	ブロッコリー、にんじん、☆コーン缶、こまつな、りんご
15	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参大根加熱ペースト	7倍がゆ 豆腐の煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 鶏肉の煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ごはん 鶏肉の照り焼き かぼちゃサラダ 根菜のみそ汁	ミルク、豆腐、鶏もも肉、☆ヨーグルト、☆みそ、☆ピュアココア	米、片栗粉、☆マヨネーズ、☆食パン、☆無塩バター、☆三温糖	かぼちゃ、にんじん、きゅうり、☆コーン缶、だいこん、ごぼう、ねぎ

★離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせてすすめていきます
 ☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります



※15日以降は裏面



10月離乳食こんだて表②



一般社団法人希福祉会ママサポート

日付	曜日	5、6か月頃	7、8か月頃	9か月～11か月頃	12か月～18か月頃 (薄味・きざみ提供)	材料と体内での主なはたらき(☆は完了期のみ提供)			
						血や肉となる食物	力や熱となる食物	体の調子をよくする食物	
16	土	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜タマネギペースト	7倍がゆ 豆腐の煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ一軟飯 豚肉とうふ 煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	豚肉のしょうが焼きどんぶり 豆腐と青菜のスープ ミルク わかめおにぎり	ミルク、豆腐、 豚肉、☆ひき わり納豆、☆ カツわかめ、 ☆炊き込み みわかめ	米、片栗粉、 ☆油、☆三温 糖	にんじん、たまねぎ、ピー マン、こまつな、ねぎ	
18	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギキャベツペースト	7倍がゆ 豆腐の煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ バナナ(きざみ)	5倍がゆ一軟飯 豚肉とうふ 煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ バナナ(きざみ)	ごはん しらす納豆 肉野菜炒 め わかめのみそ汁 みかん缶 ミルク さつまいもポテ トバナナ	ミルク、豆腐、 豚肉、☆ひき わり納豆、☆ しらす干し、 ☆カツわかめ、 ☆みそ	米、片栗粉、 ☆三温糖、☆ 油、さつまい も	にんじん、キャベツ、たま ねぎ、ピーマン、赤パプリ カ、☆しめじ、ねぎ、☆み かん缶、バナナ	
19	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参大根タマネギペースト	7倍がゆ 魚の煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ一軟飯 魚の煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	ごはん 白身魚のガーリックフライ 大根サラダ トマトスープ ミルク レーズンスコーン △パイ缶	ミルク、白身 魚、☆カツ わかめ、☆牛 乳、☆ヨーグ ルト、☆卵	米、片栗粉、 ☆強力粉、☆ 無塩バター、 ☆三温糖	だいこん、にんじん、☆マ ト缶、たまねぎ、キャベ ツ、☆干しぶどう、△パイ 缶(家庭で摂取している 場合のみ)	
20	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツペースト	7倍がゆ 豆腐の煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ一軟飯 鶏肉の煮付 け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	ごはん 鶏肉のごまヨ焼き キャベツのツナサラダ さつまいものみそ汁 ミルク あずき蒸しパン みかん缶	ミルク、豆腐、 鶏もも肉、☆ ナ油漬、☆ 豚肉、☆みそ、 ☆ゆであずき 缶、☆牛乳	米、片栗粉、 さつまいも、 ☆ホットケー キ粉、☆三温 糖、☆油	キャベツ、にんじん、ごぼ う、ねぎ、☆みかん缶	
21	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツペースト	7倍がゆ 魚の煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ一軟飯 さけの煮付 け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	ごはん さけの甘辛ごま 大豆とひじきの煮物 キャベツスープ ミルク ショートブレッド(プレーン)	ミルク、白身 魚、さけ、☆ 大豆水煮缶、 ☆ひじき、☆ 油揚げ、☆牛 乳	米、片栗粉、 ☆小麦粉、☆ 無塩バター、 ☆三温糖	にんじん、キャベツ、えの きたけ、☆なし	
22	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参ブロッコリーかぼちゃペースト	7倍がゆ 豆腐の煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ一軟飯 豆腐そぼろ 煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	ウッチンライス ミートローフ 野菜ソテー パンブキンスープ ミルク かぼちゃと芋のケーキ オレンジ	ミルク、豆腐、 豚肉、☆ひき 肉、☆すりご ま、☆牛乳 (生クリーム 代用)	米、片栗粉、 ☆三温糖、☆ 油、☆ホット ケーキ粉、☆ 無塩バター、 さつまいも	たまねぎ、ブロッコリー、☆ ミックスベジタブル、にんじ ん、こまつな、かぼちゃ、 ☆クリームコーン缶、☆オ レンジ	
23	土	☺ お弁当日 ☺	☺ お弁当日 ☺	☺ お弁当日 ☺	☺ お弁当日 ☺				バナナ
25	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜タマネギキャベツペースト	7倍がゆ 豆腐の煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ一軟飯 豚肉とうふ 煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	沖縄そば 麩チャンプルー オレンジ 塩昆布おにぎり	ミルク、豆腐、 豚肉、☆か まぼこ、☆ 塩昆布、☆ご ま	米、☆ゆで沖 縄そばめん、 ☆三温糖、☆ 焼ふ、☆油	ねぎ、キャベツ、こまつな、 たまねぎ、にんじん、☆オ レンジ	
26	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参ジャガイモペースト	7倍がゆ 魚の煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ バナナ(きざみ)	5倍がゆ一軟飯 魚の煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ バナナ(きざみ)	ごはん 白身魚のみそマヨ焼き 切り干し大根のナムル じゃがいもスープ ミルク バナナスコーン △パイ缶	ミルク、白身 魚、☆みそ、☆ ひじき、☆ツナ 缶、☆カツわ かめ、☆ヨーグ ルト、☆牛乳	米、じゃがい も、☆ごま 油、☆強力 粉、☆無塩バ ター、☆三温 糖	切干しだいこん、にんじ ん、ねぎ、バナナ、△パイ 缶(家庭で摂取している 場合のみ)	
27	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギキャベツペースト	7倍がゆ 豆腐の煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ一軟飯 豆腐そぼろ 煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	ごはん 豆腐の野菜あんかけ ポテトフライ きのこのみそ汁 ミルク ココアケーキ なし	ミルク、豆腐、 豚肉、☆ひき 肉、☆みそ、 ☆ピュアココ ア、☆豆乳	米、片栗粉、 ☆油、じゃが いも、☆ホッ トケーキ粉、 ☆三温糖	たまねぎ、にんじん、ピー マン、しめじ、えのきたけ、 ☆なし	
28	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜キャベツペースト	7倍がゆ 魚の煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ りんご(コンポート)	5倍がゆ一軟飯 さけの煮付 け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ りんご(コンポート)	ごはん さけのパン粉焼き ごぼうとコーンのサラダ キャベツのみそ汁 ミルク りんごの蒸しケーキ みかん缶	ミルク、白身 魚、さけ、☆ ごま、☆ハ ム、☆みそ、 ☆豆乳	米、片栗粉、 ☆ホットケー キ粉、☆油、 ☆三温糖	ごぼう、にんじん、☆コー ン缶、キャベツ、こまつな、 しめじ、りんご、☆みかん 缶	
29	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参かぼちゃキャベツペースト	7倍がゆ 豆腐の煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ一軟飯 鶏肉の煮付 け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	ごはん かぼちゃグラタン ビーンズサラダ 春雨スープ ミルク ハロウィンクッキー オレンジ	ミルク、豆腐、 鶏もも肉、☆ 大豆水煮缶、 ☆ひじき、☆ツナ 油漬缶、☆ピュ アココア	米、片栗粉、 ☆はるさめ、 ☆小麦粉、☆ 三温糖、☆無 塩バター	かぼちゃ、にんじん、きゆ うり、☆コーン缶、キャベ ツ、☆オレンジ	
30	土	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜タマネギキャベツペースト	7倍がゆ 豆腐の煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ一軟飯 豚肉とうふ 煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	豚玉どんぶり 野菜スープ ミルク スティックパン	ミルク、豆腐、 豚肉、☆ 卵	米、片栗粉、 ☆スティック パン	たまねぎ、ごぼう、☆しめ じ、にんじん、ほうれんそ う、キャベツ	

★離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせてすすめていきます
☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります