

10月

離乳食献立表①

新島こども園
看護栄養士 上原 育代

回食	1回食(午前)			軽食(午後)	
月齢	初期(5・6ヶ月頃)	中期(7・8ヶ月頃)	後期(9・10・11ヶ月頃)	中期(7・8ヶ月頃)	後期(9・10・11ヶ月頃)
固さの目安	トロトロ⇒ペタペタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
1	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 プロッコリーつぶし煮 白菜スープ	軟飯 チキン野菜煮 手づかみプロッコリー煮 白菜スープ	白菜おじや プロッコリースープ	白菜おじや プロッコリースープ 人参ステック
水	(主な材料) 米 猶肉 人参 玉葱 プロッコリー 白菜			(主な材料) 米 白菜 プロッコリー 人参	
2	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 じゃが芋スープ	軟飯 白身魚煮 野菜煮 じゃが芋みそ汁	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
木	(主な材料) 米 ジャガイモ 白身魚 人参 玉葱 キャベツ ほうれん草			(主な材料) うどん 人参 キャベツ	
3	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 人参大根つぶし煮 チンゲン菜スープ	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 手づかみ人参大根煮 チンゲン菜スープ	チンゲン菜おじや 大根スープ	チンゲン菜おじや 大根スープ 胡瓜ステック
金	(主な材料) 米 猶肉 胡瓜 人参 大根 チンゲン菜			(主な材料) 米 チンゲン菜 大根 胡瓜	
4	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込み野菜スパゲティー キャベツつぶし煮 ゆし豆腐	煮込み野菜スパゲティー キャベツきざみ煮 ゆし豆腐	キャベツおじや	キャベツおじや
土	(主な材料) スパゲティー ゆし豆腐 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料) 米 キャベツ	
6	10倍がゆ さつま芋ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参さつま芋つぶし煮 キャベツスープ	軟飯 チキンきざみ煮 手づかみ人参さつま芋煮 キャベツみそ汁	キャベツおじや 豆腐スープ	キャベツおじや 豆腐スープ 人参ステック
月	(主な材料) 米 さつま芋 猶肉 人参 キャベツ			(主な材料) 米 豆腐 キャベツ 人参	
7	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参大根つぶし煮 チンゲン菜スープ	軟飯 白身魚煮 手づかみ人参大根煮 チンゲン菜スープ	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
火	(主な材料) 米 白身魚 人参 大根 チンゲン菜			(主な材料) うどん 人参 キャベツ	
8	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 おくらつぶし煮 豆腐スープ	軟飯 チキン野菜煮 おくらきざみ煮 豆腐みそ汁	パンがゆ おくらスープ	食パンステック おくらスープ 人参ステック
水	(主な材料) 米 猶肉 豆腐 人参 玉葱 おくら			(主な材料) パン おくら 人参	
9	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚トマト煮 人参小松菜つぶし煮 玉葱スープ	軟飯 白身魚トマト煮 人参小松菜きざみ煮 玉葱スープ	小松菜おじや 人参スープ	小松菜おじや 人参スープ 胡瓜ステック
木	(主な材料) 米 白身魚 トマト 人参 小松菜 玉葱			(主な材料) 米 小松菜 人参 胡瓜	
10	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参プロッコリーつぶし煮 ポテトスープ	全がゆ チキンきざみ煮 手づかみ人参プロッコリー煮 ポテトスープ	プロッコリーおじや 玉葱スープ	プロッコリーおじや 玉葱スープ 胡瓜ステック
金	(主な材料) 米 ジャガイモ 猶肉 人参 プロッコリー			(主な材料) 米 プロッコリー 玉葱 胡瓜	
11	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	煮込み野菜うどん チキンかぼちゃつぶし煮 すまし汁	煮込み野菜うどん チキンかぼちゃ煮 すまし汁	かぼちゃおじや	かぼちゃおじや
土	(主な材料) うどん 猶肉 人参 玉葱 キャベツ かぼちゃ			(主な材料) 米 かぼちゃ	
13	スポーツの日(休園)				
14	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 すまし汁	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜ステック すまし汁	芋おじや キャベツスープ	芋おじや キャベツスープ 人参ステック
火	(主な材料) 米 猶肉 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜			(主な材料) 米 さつま芋 キャベツ 人参	
15	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参ポテつぶし煮 冬瓜スープ	全がゆ 白身魚煮 手づかみ人参ポテト煮 冬瓜みそ汁	冬瓜おじや 人参スープ	冬瓜おじや 人参スープ 手づかみプロッコリー煮
水	(主な材料) 米 ジャガイモ 白身魚 人参 冬瓜			(主な材料) 米 冬瓜 人参 プロッコリー	

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。

※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。

※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

10月

離乳食献立表②

回食	1回食(午前)			晩食(午後)	
月齢	初期(5・6ヶ月頃)	中期(7・8ヶ月頃)	後期(9・10・11ヶ月頃)	中期(7・8ヶ月頃)	後期(9・10・11ヶ月頃)
固さの目安	トロトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
16	弁当会			パンがゆ 玉ねぎスープ	食パンステック 玉ねぎスープ 人参スティック
木				(主な材料) パン キャベツ 人参 玉ねぎ	
17	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	無込みうどん チキン小松菜つぶし煮 かぼちゃつぶし煮 すまし汁	無込みうどん チキン小松菜きざみ煮 手づかみかぼちゃ煮 すまし汁	人参おじや 小松菜スープ	人参おじや 小松菜スープ 手づかみブロッコリー煮
金	(主な材料) うどん 猪肉 小松菜 かぼちゃ			(主な材料) 米 人参 小松菜 ブロッコリー	
18	生活発表会				
土					
20	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 かぼちゃつぶし煮 キヤベツスープ	軟飯 チキン野菜煮 手づかみかぼちゃ煮 キヤベツスープ	キヤベツおじや 玉葱スープ	キヤベツおじや 玉葱スープ 人参スティック
月	(主な材料) 米 猪肉 人参 玉葱 かぼちゃ キヤベツ			(主な材料) 米 キヤベツ 玉葱 人参	
21	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参大根つぶし煮 玉葱みそ汁	軟飯 白身魚煮 手づかみ人参大根煮 玉葱みそ汁	パンがゆ 人参スープ	食パンステック 人参スープ 手づかみブロッコリー煮
火	(主な材料) 米 白身魚 人参 大根 玉葱			(主な材料) パン 人参 ブロッコリー	
22	10倍がゆ 小松菜ペースト すまし汁	全がゆ チキン小松菜つぶし煮 キヤベツつぶし煮 すまし汁	全がゆ チキン小松菜きざみ煮 キヤベツきざみ煮 すまし汁	芋おじや キヤベツスープ	芋おじや キヤベツスープ 胡瓜スティック
水	(主な材料) 米 猪肉 小松菜 キヤベツ			(主な材料) 米 さつま芋 キヤベツ 胡瓜	
23	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	無込み野菜スパゲティー 小松菜つぶし煮 豆腐スープ	無込み野菜スパゲティー 小松菜きざみ煮 豆腐スープ	さかなおじや 小松菜スープ	さかなおじや 小松菜スープ 人参スティック
木	(主な材料) スパゲティー 猪ひき肉 豆腐 人参 玉葱 トマト缶 小松菜			(主な材料) 米 白身魚 小松菜 人参	
24	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 キヤベツスープ	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 手づかみ人参ブロッコリー煮 キヤベツスープ	キヤベツおじや 玉葱スープ	キヤベツおじや 玉葱スープ 手づかみかぼちゃ煮
金	(主な材料) 米 猪肉 胡瓜 人参 ブロッコリー キヤベツ			(主な材料) 米 キヤベツ 玉葱 かぼちゃ	
25	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 人参ポテトつぶし煮 おくらスープ	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 手づかみ人参ポテト煮 おくらスープ	おくらおじや	おくらおじや
土	(主な材料) 米 じゃが芋 猪肉 胡瓜 人参 おくら			(主な材料) 米 おくら	
27	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参キヤベツつぶし煮 大根スープ	軟飯 チキンきざみ煮 人参キヤベツ煮 大根みそ汁	芋おじや 人参スープ	芋おじや 人参スープ 手づかみ大根煮
月	(主な材料) 米 猪肉 人参 キヤベツ 大根			(主な材料) 米 さつま芋 人参 大根	
28	10倍がゆ 小松菜ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参冬瓜つぶし煮 小松菜スープ	軟飯 白身魚煮 手づかみ人参冬瓜煮 小松菜みそ汁	パンがゆ 玉葱スープ	食パンステック 玉葱スープ 人参スティック
火	(主な材料) 米 白身魚 人参 冬瓜 小松菜			(主な材料) パン 玉葱 人参	
29	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 チングン菜スープ	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜スティック チングン菜スープ	チングン菜おじや おくらスープ	チングン菜おじや おくらスープ 人参スティック
水	(主な材料) 米 猪肉 人参 玉葱 胡瓜 チングン菜			(主な材料) 米 チングン菜 おくら 人参	
30	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 じゃが芋スープ	軟飯 白身魚煮 野菜煮 じゃが芋みそ汁	無込み野菜うどん すまし汁	無込み野菜うどん すまし汁
木	(主な材料) 米 じゃが芋 白身魚 人参 玉葱 白菜			(主な材料) うどん 人参 白菜	
31	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	パンがゆ チキンかぼちゃつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 玉葱スープ	食パンステック チキンかぼちゃ煮 手づかみ人参ブロッコリー煮 玉葱スープ	ブロッコリーおじや 豆腐スープ	ブロッコリーおじや 豆腐スープ 手づかみポテト煮
金	(主な材料) パン 猪肉 かぼちゃ 人参 ブロッコリー 玉葱			(主な材料) 米 豆腐 ブロッコリー じゃが芋	

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。

※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。

※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。