



# 10月 離乳食 献立表



令和7年

きららうえばる保育園

日	曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月	中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月	後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月	果物	おやつ (3回食から)	※ 食物アレルギーの有無を確認するために、家庭で食べた事がない食材は、園では提供致しません。子どもの安全を守るため食材チェックは必ず行ってください。
		ヨーグルト状(ペースト)	豆腐の固さ(マッシュ)	バナナの固さ(柔らかく刻む)			
1	水	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し トマトサラダマッシュ オニオンスープ		オレンジ果汁	おじゃ 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 トマトつぶしサラダ みそ汁		オレンジ		
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 トマトサラダ みそ汁				
2	木	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し トマトサラダマッシュ オニオンスープ		オレンジ果汁	おじゃ 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 トマトつぶしサラダ みそ汁		オレンジ		
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 トマトサラダ みそ汁				
3	金	初期	つぶし粥 魚のミルク煮すり流し 野菜ペースト 大根スープ		バナナ果汁	ささみおじゃ じゃが芋スープ	
		中期	全粥 魚のつぶしミルク煮 野菜つぶし煮 大根のみそ汁		バナナ		
		後期	軟飯 魚のミルク煮 野菜きんぴら 大根のみそ汁				
4	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ポテトサラダマッシュ キャベツスープ		バナナ果汁	鶏おじゃ オニオンスープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 つぶしポテトサラダ 鶏スープ		バナナ		
		後期	軟飯 魚と野菜の煮物 ポテトサラダ 鶏スープ				
6	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜の煮物 豆腐のすり流し汁		オレンジ果汁	ツナおじゃ 南瓜スープ	
		中期	全粥 ササミと野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 豆腐みそ汁		オレンジ		
		後期	軟飯 ササミの野菜煮 南瓜の煮物 豆腐のみそ汁				
7	火	初期	つぶし粥 魚のおろし煮 野菜ペースト すましスープ		バナナ果汁	ツナおじゃ じゃが芋スープ	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 野菜つぶし煮 ゆし豆腐		バナナ		
		後期	軟飯 魚のおろし煮 野菜煮 ゆし豆腐				
8	水	初期	つぶし粥 魚と野菜ペースト 南瓜サラダペースト じゃが芋スープ		バナナ果汁	南瓜おやき	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 つぶし南瓜サラダ じゃが芋スープ		バナナ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 南瓜サラダ じゃが芋スープ				
9	木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 野菜ペースト じゃが芋スープ		オレンジ果汁	鶏粥 オニオンスープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 切干大根のつぶし和え じゃが芋のみそ汁		オレンジ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 切干大根の軟らか煮 じゃが芋のみそ汁				
10	金	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜サラダマッシュ オニオンスープ		バナナ果汁	鶏おじゃ 南瓜スープ	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 南瓜つぶしサラダ オニオンスープ		バナナ		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 南瓜サラダ オニオンスープ				
11	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 小松菜のあえ物マッシュ 大根スープ		バナナ果汁	ツナおじゃ 小松菜スープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 小松菜のつぶし和え 大根のみそ汁		バナナ		
		後期	軟飯 魚と野菜の煮物 小松菜のあえ物 大根のみそ汁				
14	火	初期	つぶし粥 野菜ペースト ポテトマッシュ 冬瓜スープ		バナナ果汁	鶏おじゃ 南瓜スープ	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 ポテつぶしサラダ 冬瓜スープ		煮梨		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 ポテトサラダ 冬瓜スープ				
15	水	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 人参ペースト すましスープ		オレンジ果汁	さつま芋の ウムニー	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 人参つぶし煮 ゆし豆腐		オレンジ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 人参炒め煮 ゆし豆腐				
16	木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 小松菜のあえ物マッシュ じゃが芋スープ		バナナ果汁	ささみおじゃ 小松菜スープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 小松菜のつぶしあえ じゃが芋スープ		バナナ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 小松菜のあえ物 じゃが芋スープ				
17	金	初期	つぶし粥 南瓜ペースト ほうれん草の和え物マッシュ すましスープ		みかん果汁	鶏おじゃ 南瓜スープ	
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 ほうれん草のつぶし白和え ソーメン汁		みかん		
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 ほうれん草の白和え ソーメン汁				
18	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 白菜サラダマッシュ 野菜スープ		バナナ果汁	鶏おじゃ 白菜スープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 白菜つぶしサラダ つぶし鶏汁		バナナ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 白菜サラダ 鶏汁				
20	月	初期	つぶし粥 野菜煮すり流し ポテトサラダマッシュ 豆腐のすり流し汁		オレンジ果汁	豆腐パンケーキ	
		中期	全粥 豆腐のつぶし煮 ポテつぶしサラダ 豆腐のみそ汁		オレンジ		
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 ポテトサラダ 豆腐のみそ汁				
21	火	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 豆腐いり煮マッシュ オニオンスープ		バナナ果汁	さつま芋おやき	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 豆腐のつぶし煮 みそ汁		バナナ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 豆腐のいり煮 みそ汁				
22	水	初期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し キャベツサラダマッシュ オニオンスープ		バナナ果汁	人参パンケーキ	
		中期	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 キャベツつぶしサラダ オニオンスープ		バナナ		
		後期	軟飯 ささみの野菜煮 キャベツサラダ オニオンスープ				
23	木	初期	つぶし粥 魚のすり流し トマトペースト 白菜スープ		オレンジ果汁	トマト パンケーキ	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 野菜つぶしサラダ 白菜スープ		オレンジ		
		後期	軟飯 魚の煮つけ 野菜サラダ 白菜スープ				
24	金	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し 和え物マッシュ オニオンスープ		りんご果汁	ささみおじゃ 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 豆腐のつぶし煮 つぶし和え物 オニオンスープ		煮りんご		
		後期	軟飯 豆腐の煮物 和え物 オニオンスープ				
25	土	初期	つぶし粥 白身魚のすり流し ポテトサラダマッシュ 豆腐のすり流し汁		オレンジ果汁	ツナおじゃ オニオンスープ	
		中期	全粥 白身魚のつぶし煮 つぶしポテトサラダ 豆腐のすまし汁		オレンジ		
		後期	軟飯 白身魚の煮つけ ポテトサラダ 豆腐のすまし汁				
27	月	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し トマトペースト 小松菜スープ		バナナ果汁	トマト パンケーキ	
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 つぶしバンバンジーサラダ 小松菜スープ		バナナ		
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 バンバンジーサラダ 小松菜スープ				
28	火	初期	つぶし粥 白身魚のすり流し じゃが芋の煮物マッシュ 豆腐のすり流し汁		バナナ果汁	おじゃ じゃが芋スープ	
		中期	全粥 鮭と野菜のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 豆腐のみそ汁		バナナ		
		後期	軟飯 鮭の野菜煮 じゃが芋の煮物 豆腐のみそ汁				
29	水	初期	つぶし粥 豆腐のすり流し ポテトサラダマッシュ 大根スープ		オレンジ果汁	ツナおじゃ 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 豆腐のつぶし煮 つぶしポテトサラダ 大根スープ		オレンジ		
		後期	軟飯 豆腐の煮物 ポテトサラダ 大根スープ				
30	木	初期	つぶし粥 野菜のすり流し さつま芋マッシュ すましスープ		みかん果汁	さつま芋おやき	
		中期	納豆全粥 ササミと野菜のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 ソーメン汁		みかん		
		後期	納豆軟飯 ササミの野菜煮 さつま芋の甘煮 ソーメン汁				
31	金	初期	つぶし粥 じゃが芋ペースト 南瓜サラダマッシュ オニオンスープ		バナナ果汁	南瓜おやき	
		中期	全粥 じゃが芋のつぶし煮 つぶし南瓜サラダ オニオンスープ		バナナ		
		後期	軟飯 じゃが芋の煮物 南瓜サラダ オニオンスープ				

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。  
 ※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。  
 ※ 13日(月)スポーツの日でお休みです。

