

# 10月 離乳食献立表



- ★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、個人差を考慮します。
- ★離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

令和7年度

【NO1】

作成栄養士仲田栄子

回数		1回食（午前）				2回食（午後）		
月令		離乳初期	離乳中期	離乳後期	主な材料	離乳中期	離乳後期	主な材料
		5・6ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃		7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	
形態		なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状 (ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)		舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)	
1	水	つぶしかゆ ポテト・人参ペースト	全がゆ 鶏肉と野菜のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 鶏肉と野菜のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 鶏むね肉 パプリカ 玉ねぎ 人参 もずく バナナ	パン粥 ポテトミルクスープ	スティックトースト ポテトミルクスープ	食パン きな粉 (後期のみ無塩バター) じゃが芋 プローヨーリー
2	木	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ 魚と野菜のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 魚のケチャップ煮 すまし汁 オレンジ	米 白身魚 玉ねぎ 人参 大根 あおさ (ケチャップ) オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 さつまいも 人参 白菜 プローヨーリー
3	金	つぶしかゆ キャベツ・れん草ペースト	全がゆ ツナと野菜のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 ツナと野菜のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	米 ツナ水煮 南瓜 玉ねぎ キャベツ れん草 オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 玉ねぎ れん草 白菜 人参
4	土	つぶしかゆ 青菜・玉ねぎペースト	全がゆ 豆腐のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 バナナ	米 プローヨーリー 木綿豆腐 玉ねぎ おつゆ 麩 れん草 バナナ	おじや そうめんトロトロスープ	おじや そうめんトロトロスープ	米 人参 れん草 そうめん ほうれん草
6	月	つぶしかゆ 白菜・青菜ペースト	全がゆ 鮭とポテトトロトロ煮 みそ汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 鮭とポテトトロトロ煮 みそ汁 オレンジ	米 鮭 プローヨーリー じゃが芋 白菜 小松菜 オレンジ みそ	おじや おやき	おじや おやき	米 人参 れん草 シラス干し じゃが芋 青のり 無塩バター
7	火	つぶしかゆ 冬瓜・青菜ペースト	全がゆ シラスのそぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 シラスのそぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 シラス干し 玉ねぎ 人参 プローヨーリー 冬瓜 小松菜 バナナ	パン粥 すまし汁	スティックトースト すまし汁	食パン きな粉 (後期のみ無塩バター) 木綿豆腐 プローヨーリー
8	水	つぶしかゆ 南瓜・玉ねぎペースト	全がゆ 鶏肉と野菜のそぼろ煮 クリームスープ バナナ	全がゆ→軟飯 鶏肉と野菜のケチャップ煮 クリームスープ バナナ	米 鶏むね肉 ピーマン 玉ねぎ (ケチャップ) プローヨーリー コーンクリーム バナナ	おじや そうめんトロトロスープ	おじや そうめんトロトロスープ	米 そうめん プローヨーリー 玉ねぎ 人参
9	木	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 りんご	全がゆ→軟飯 ミニハンバーグ すまし汁 りんご	米 鶏むね肉 玉ねぎ 大根 人参 (後期はケチャップ・油・パン粉) 人参 キャベツ りんご	おじや みそ汁	おじや みそ汁	米 南瓜 玉ねぎ キャベツ おつゆ 麩
10	金	つぶしかゆ 南瓜・玉ねぎペースト	全がゆ ツナとピーマンのそぼろ煮 南瓜スープ トマトおろし和え	全がゆ→軟飯 ツナとピーマンのそぼろ煮 南瓜スープ トマトおろし和え	米 ツナ水煮 ピーマン 玉ねぎ 南瓜 無調整豆乳 トマト りんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 プローヨーリー 玉ねぎ トマト 玉ねぎ
11	土	つぶしかゆ 大根・人参ペースト	全がゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 バナナ	米 木綿豆腐 ナス 人参 大根 おつゆ 麩 あおさ バナナ	おじや そうめんトロトロスープ	おじや そうめんトロトロスープ	米 そうめん 小松菜 人参 玉ねぎ
13	月	スポーツの日（休園）						
14	火	つぶしかゆ 豆腐・人参ペースト	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 ミニハンバーグ すまし汁 オレンジ	米 鶏むね肉 ピーマン 玉ねぎ (後期のみパン粉 油・ケチャップ) 小松菜 絹ごし豆腐 オレンジ・人参	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 プローヨーリー 玉ねぎ キャベツ 人参
15	水	つぶしかゆ 南瓜・玉ねぎペースト	全がゆ ツナと野菜のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 ツナと野菜のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	米 ツナ水煮 南瓜 玉ねぎ 小松菜 玉ねぎ おつゆ 麩 オレンジ	おじや おやき	おじや おやき	米 キャベツ プローヨーリー じゃが芋 青のり 無塩バター

材料などの都合により、献立を変更する場合があります。



令和7度

【 NO 2 】

作成栄養士 仲田栄子

回数		1 回 食 (午 前)				2 回 食 (午 後)		
月令		離乳初期	離乳中期	離乳後期	主な材料	離乳中期	離乳後期	主な材料
		5・6ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃		7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	
形態		なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状 (ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)		舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)	
16	木	お弁当会				納豆がゆ そうめんトロトロスープ	納豆がゆ そうめんトロトロスープ	米 納豆 小松菜 そうめん あおさ 玉ねぎ
17	金	つぶしかゆ 大根・人参ペースト	全がゆ シラスのそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 シラスのそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	米 シラス干し プロ りー 玉ねぎ 大根 人参 人参	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 青のり トマト 玉ねぎ
18	土	つぶしかゆ 青菜・人参ペースト	全がゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 バナナ	米 木綿豆腐 小松菜 人参 レタス あおさ 玉 ねぎ おつゆ麩 バナナ			
20	月	つぶしかゆ 白菜・青菜ペースト	全がゆ 豆腐のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 豆腐のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	米 木綿豆腐 イン ゲン 人参 白菜 小 松菜 人参	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 南瓜 小松菜 人参 インゲン
21	火	つぶしかゆ 大根・青菜ペースト	全がゆ 魚のそぼろ煮 みそ汁 トマトおろし煮	全がゆ→軟飯 魚のもみじあんかけ みそ汁 トマトおろし煮	米 白身魚 人参 玉ねぎ 大根 人参 草 みそ トマト りんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁 蒸しパン (離乳1/2)	米 人参 インゲン プロロリー 玉ねぎ
22	水	つぶしかゆ 南瓜・青菜ペースト	全がゆ ツナと野菜のそぼろ煮 すまし汁 ヨーグルト和え	全がゆ→軟飯 ツナと野菜のそぼろ煮 すまし汁 ヨーグルト和え	米 ツナ水煮 小松 菜 南瓜 玉ねぎ イン ゲン ヨーグルト バナ ナ	パン粥 そうめんトロトロスープ	スティックトースト そうめんトロトロスープ	食パン そうめん 小 松菜 (後期のみ無 塩バター)
23	木	つぶしかゆ 人参・青菜ペースト	全がゆ 魚のみどりあんかけ みそ汁 りんご	全がゆ→軟飯 魚のみどりあんかけ みそ汁 りんご	米 白身魚 人参 草 玉ねぎ 青のり おつゆ麩 小松菜 人 参 みそ りんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 プロロリー 玉ね ぎ キャベツ 人参
24	金	つぶしかゆ ポテト・人参ペースト	全がゆ しらすと野菜のトロトロ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 しらすと野菜のトロトロ煮 すまし汁 オレンジ	米 シラス干し じゃが 芋 プロロリー あおさ おつゆ麩 人参 人 参	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 南瓜 玉ねぎ 人参
25	土	つぶしかゆ 小松菜ペースト	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 鶏肉 人参 プロ りー 人参 小松菜 おつゆ麩 じゃが芋 玉ねぎ バナナ	納豆がゆ そうめんトロトロスープ	納豆がゆ そうめんトロトロスープ	米 納豆 小松菜 そうめん あおさ 玉 ねぎ
27	月	つぶしかゆ 玉ねぎ・青菜ペースト	全がゆ そぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 ミニハンバーグ すまし汁 オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ プロロリー (後期のみケ チャップ・無塩バター) 木 綿豆腐 人参 人参	パン粥 すまし汁	スティックトースト すまし汁	食パン きな粉 (後 期のみ無塩バター) 人参 人参 もずく
28	火	つぶしかゆ 青菜・玉ねぎペースト	全がゆ 魚のそぼろ煮 そうめんトロトロスープ オレンジ	全がゆ→軟飯 魚のもみじあんかけ そうめんトロトロスープ オレンジ	米 白身魚 人参 玉ねぎ そうめん 小 松菜 プロロリー オ レンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 インゲン 青のり 玉ねぎ 冬瓜 人参 草
29	水	つぶしかゆ 白菜・人参ペースト	全がゆ ツナとポテトのトロトロ煮 みそ汁 バナナ	全がゆ→軟飯 ツナとポテトのトロトロ煮 みそ汁 バナナ	米 ツナ水煮 人参 じゃが芋 プロロリー 白菜 みそ バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 プロロリー 玉ね ぎ おつゆ麩 あおさ
30	木	つぶしかゆ 人参・玉ねぎペースト	全がゆ シラスのそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 シラスのそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	米 シラス干し プロ りー 人参 人参 人参	おじや そうめんトロトロスープ	おじや そうめんトロトロスープ	米 キャベツ インゲン そうめん 人参
31	金	つぶしかゆ 南瓜・人参ペースト	全がゆ ツナと南瓜のトロトロ煮 豆乳スープ オレンジ	全がゆ→軟飯 ツナと南瓜のトロトロ煮 豆乳スープ オレンジ	米 ツナ水煮 人参 南瓜 白菜 小松 菜 無調整豆乳 オ レンジ	おじや コーンクリームスープ	おじや コーンクリームスープ	米 プロロリー 玉ね ぎ コーンクリーム 人参

