

# 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

【NO 1】

作成栄養士仲田栄子

回数		1回食（午前）				2回食（午後）			主な材料	
月令	離乳初期 5・6ヶ月頃	離乳中期 7・8ヶ月頃		離乳後期 9・10・11ヶ月頃		離乳中期 7・8ヶ月頃		離乳後期 9・10・11ヶ月頃		
		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）	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃		
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 鶏ヒレ肉 ピーマン か 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) ジャが芋 ブロッコリー		
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 さつま芋 人参 白菜 ブロッコリー		
3	金	つぶしかゆ キャベツ・わんこ草ペースト	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 わんこ草 オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 玉ねぎ わんこ草 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 ブロッコリー 木綿 豆腐 玉ねぎ おつゆ 麩 わんこ草 バナナ	おじや そめんトロトロスープ	おじや そめんトロトロスープ	米 人参 レタス 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 ブロッコリー じやが芋 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 わんこ草 ジラシ干し ジャが芋 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 ジラス干し 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 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 ブロッコリー		
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 鶏ヒレ肉 ピーマン 玉ねぎ (ケチャップ) ブロッコリー コーン クリーム バナナ	おじや そめんトロトロスープ	おじや そめんトロトロスープ	米 そめん ブロッコリー 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 鶏ヒレ肉 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 ブロッコリー 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 そめんトロトロスープ	おじや そめんトロトロスープ	米 そめん 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 鶏ヒレ肉 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 ブロッコリー 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 ブロッコ リー ジャが芋 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	5・6ヶ月頃	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
		7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃		9・10・11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 そうめんトロロスープ	納豆がゆ そうめんトロロスープ	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 ブロッコリー 玉ねぎ 大根 人参 レンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 オレイン草 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 レンジ	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 オレイン草 みそトマト リンゴ	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 ブロッコリー 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 そうめんトロロスープ	スティックトースト そうめんトロロスープ	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 魚のみじあんかけ みそ汁 りんご	全がゆ→軟飯 魚のみじあんかけ みそ汁 りんご	米 白身魚 オレイン草 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 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ オレイン草
24	金	つぶしかゆ ホテト・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 ジャガイモ ブロッコリー あおさ おつゆ麩 人参 レンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 南瓜 玉ねぎ オレイン草
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 鶏ヒレ肉 ブロッコリー 人参 小松菜 おつゆ麩 ジャガイモ 玉ねぎ バナナ	納豆がゆ そうめんトロロスープ	納豆がゆ そうめんトロロスープ	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 ミニパンバーグ すまし汁 オレンジ	米 鶏ヒレ肉 玉ねぎ ブロッコリー (後期のみケチャップ・無塩バター) 木綿豆腐 オレイン草 レンジ	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) キャベツ 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 そうめんトロロスープ オレンジ	全がゆ→軟飯 魚のもじあんかけ そうめんトロロスープ オレンジ	米 白身魚 人参 玉ねぎ そうめん 小松菜 ブロッコリー 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 オレイン草
29	水	つぶしかゆ 白菜・人参ペースト	全がゆ ツナとボテトのトロトロ煮 みそ汁 バナナ	全がゆ→軟飯 ツナとボテトのトロトロ煮 みそ汁 バナナ	米 ツナ水煮 人参 ジャガイモ ブロッコリー 白菜 みそ バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 ブロッコリー 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 ブロッコリー 人参 オレイン草 レンジ	おじや そうめんトロロスープ	おじや そうめんトロロスープ	米 キャベツ インゲン そうめん オレイン草
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 ブロッコリー 玉ねぎ コーンクリーム あおさ

