



10月 離乳食 献立表



令和3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 ヨーグルト状(ペースト)			おやつ (3回食より開始)	日曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月 ヨーグルト状(ペースト)			おやつ (3回食より開始)
	中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 豆腐の固さ(マッシュ)	後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月 パナナの固さ(柔らかく刻む)				中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 豆腐の固さ(マッシュ)	後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月 パナナの固さ(柔らかく刻む)		
1 金	初期	つぶし粥 豆腐のすり流し 人参ペースト 野菜スープ 果汁		ポテトサンド	18 月	初期	つぶし粥 魚のすり流し 野菜ペースト 冬瓜スープ 果汁		おじや キャベツスープ
	中期	全粥 豆腐のつぶし煮 胡瓜のつぶしあえ 野菜スープ 果物				中期	全粥 魚のつぶし煮 野菜のつぶし煮 冬瓜のみそ汁 果物		
	後期	軟飯 豆腐の煮物 胡瓜の和え物 レバー汁 果物				後期	軟飯 魚のおろし煮 野菜の柔らか煮 冬瓜のみそ汁 果物		
2 土	初期	つぶし粥 魚のすり流し 白菜の和え物マッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁		ツナおじや オニオンスープ	19 火	初期	つぶし粥 野菜ペースト じゃが芋マッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁		バナナパンケーキ
	中期	全粥 魚のつぶし煮 白菜のおろしあえ 豆腐のすまし汁 果物				中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物		
	後期	軟飯 魚の煮つけ 白菜の和え物 豆腐のすまし汁 果物				後期	軟飯 鶏肉の煮物 じゃが芋の煮物 豆腐のすまし汁 果物		
4 月	初期	つぶし粥 野菜ペースト ブロッコリーサラダマッシュ 小松菜スープ 果汁		おじや 鶏スープ	20 水	初期	つぶし粥 野菜ペースト キャベツサラダマッシュ ほうれん草スープ 果汁		おじや キャベツスープ
	中期	全粥 鶏肉のつぶし野菜煮 ブロッコリーつぶしサラダ 豆腐のすまし汁 果物				中期	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 つぶしキャベツサラダ ほうれん草スープ 果物		
	後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 ブロッコリーサラダ 豆腐のすまし汁 果物				後期	軟飯 ささみの野菜煮 キャベツサラダ ほうれん草スープ 果物		
5 火	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し 人参と豆腐のすり流し 冬瓜スープ 果汁		さつま芋おやき	21 木	初期	つぶし粥 魚のすり流し 小松菜和えマッシュ じゃが芋スープ 果汁		じゃが芋おやき
	中期	全粥 魚とトマトのつぶし煮 人参と豆腐のつぶし煮 冬瓜のみそ汁 果物				中期	全粥 魚のつぶし煮 つぶし小松菜あえ じゃが芋スープ 果物		
	後期	軟飯 魚のトマト煮 人参いり豆腐 冬瓜のみそ汁 果物				後期	軟飯 魚の野菜煮 小松菜の和え物 じゃが芋スープ 果物		
6 水	初期	つぶし粥 野菜のすり流し サラダマッシュ じゃが芋スープ 果汁		おじや レタススープ	22 金	初期	つぶし粥 魚のすり流し 人参ペースト 白菜スープ 果汁		おじや オニオンスープ
	中期	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 つぶしサラダ じゃが芋スープ 果物				中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 胡瓜のおろしあえ 白菜のみそ汁 果物		
	後期	軟飯 ささみの野菜煮 サラダ じゃが芋スープ 果物				後期	軟飯 魚の野菜煮 胡瓜の和え物 白菜のみそ汁 果物		
7 木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 人参ペースト キャベツスープ 果汁		しらす粥 鶏スープ	23 土	初期	つぶし粥 野菜ペースト 小松菜あえマッシュ 大根スープ 果汁		しらすおじや 鶏スープ
	中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 切干大根のつぶし煮 キャベツのみそ汁 果物				中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 小松菜のつぶしあえ 大根のみそ汁 果物		
	後期	軟飯 魚の野菜煮 切干大根の柔らか煮 キャベツのみそ汁 果物				後期	軟飯 鶏肉の煮物 小松菜の和え物 大根のみそ汁 果物		
8 金	初期	つぶし粥 豆腐のすり流し トマトサラダマッシュ オニオンスープ 果汁		チーズパン 胡瓜スティック	25 月	初期	つぶし粥 豆腐のすり流し 南瓜サラダマッシュ オニオンスープ 果汁		にゅうめん
	中期	全粥 豆腐のつぶし煮 つぶしトマトサラダ オニオンスープ 果物				中期	全粥 つぶしマーボー豆腐 つぶし南瓜サラダ オニオンスープ 果物		
	後期	軟飯 豆腐のくず煮 トマトサラダ ワカメスープ 果物				後期	軟飯 マーボー豆腐 南瓜サラダ オニオンスープ 果物		
9 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 果汁		鶏おじや オニオンスープ	26 火	初期	つぶし粥 魚のすり流し 野菜サラダマッシュ ミルク野菜スープ 果汁		おじや レタススープ
	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 果物				中期	全粥 魚のつぶし煮 つぶし野菜サラダ ミルク野菜スープ 果物		
	後期	軟飯 魚と野菜の煮物 ポテトサラダ 鶏スープ 果物				後期	軟飯 魚の煮つけ 野菜サラダ ミルク野菜スープ 果物		
11 月	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜のマッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁		おじや 南瓜スープ	27 水	初期	つぶし粥 白身魚のすり流し 冬瓜ペースト すましスープ 果汁		アーサおじや 冬瓜スープ
	中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 豆腐のみそ汁 果物				中期	全粥 白身魚のつぶし煮 冬瓜つぶし煮 つぶしうどん汁 果物		
	後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 南瓜の煮物 豆腐のみそ汁 果物				後期	軟飯 豚肉の野菜煮 冬瓜の煮物 うどん汁 果物		
12 火	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し 人参炒り煮マッシュ すましスープ 果汁		おじや 豆腐のみそ汁	28 木	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 果汁		さつま芋 ウムニー
	中期	全粥 魚とトマトのつぶし煮 人参つぶし煮 ソーメン汁 果物				中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 人参つぶし煮 ゆし豆腐 果物		
	後期	軟飯 魚のトマト煮 人参いり煮 ソーメン汁 果物				後期	軟飯 魚の野菜煮 人参炒め煮 ゆし豆腐 果物		
13 水	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ポテトマッシュ オニオンスープ 果汁		さつま芋おやき	29 金	初期	つぶし粥 南瓜ペースト 野菜ペースト オニオンスープ 果汁		鶏粥 南瓜スープ
	中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 ポテトサラダマッシュ オニオンスープ 果物				中期	全粥 南瓜のつぶし煮 つぶし野菜煮 オニオンスープ 果物		
	後期	軟飯 魚の野菜煮 ポテトサラダ オニオンスープ 果物				後期	軟飯 南瓜の煮物 野菜煮 オニオンスープ 果物		
14 木	初期	つぶし粥 白身魚のすり流し 野菜ペースト 大根スープ 果汁		鮭おじや 鶏スープ	30 土	初期	つぶし粥 野菜ペースト キャベツあえマッシュ オニオンスープ 果汁		おじや 小松菜スープ
	中期	全粥 鮭のつぶしミルク煮 つぶし野菜きんぴら 大根のみそ汁 果物				中期	全粥 ササミと野菜のつぶし煮 つぶしキャベツあえ オニオンスープ 果物		
	後期	軟飯 鮭のミルク煮 野菜きんぴら 大根のみそ汁 果物				後期	軟飯 ササミと野菜の煮物 キャベツの和え物 ワカメのみそ汁 果物		
15 金	初期	つぶし粥 南瓜ペースト キャベツの和え物マッシュ オニオンスープ 果汁		にゅうめん	※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。 ※ 食材の都合により献立を変更することがあります。				
	中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 キャベツのつぶしあえ オニオンスープ 果物							
	後期	軟飯 鶏肉の煮物 キャベツの和え物 オニオンスープ 果物							
16 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 果汁		鶏粥 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 鶏スープ 果物							
	後期	軟飯 魚の野菜煮 白菜サラダ 鶏スープ 果物							



※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。
 ※ 食材の都合により献立を変更することがあります。

