

10月 離乳食 献立表

令和4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	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)	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。
1	土	初期 中期 後期	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 全粥 魚のつぶし煮 白菜のつぶしあえ 豆腐のすまし汁 果物 軟飯 魚の煮つけ 白菜の和え物 豆腐のすまし汁 果物	ツナおじゃ オニオンスープ	
3	月	初期 中期 後期	つぶし粥 野菜ペースト ブロッコリーサラダマッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁 全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 つぶしブロッコリーサラダ 豆腐のすまし汁 果物 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	おじゃ 鶏スープ	
4	火	初期 中期 後期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 人参ペースト 野菜スープ 果汁 全粥 魚のつぶし野菜煮 胡瓜のおろしあえ 野菜スープ 果物 軟飯 魚の野菜煮 胡瓜の和え物 レバー汁 果物	バナナ パンケーキ	
5	水	初期 中期 後期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し 人参いり豆腐マッシュ 冬瓜スープ 果汁 全粥 魚のトマトつぶし煮 人参と豆腐のつぶし煮 冬瓜のみそ汁 果物 軟飯 魚のトマト煮 人参いり豆腐 冬瓜のみそ汁 果物	さつま芋おやき	
6	木	初期 中期 後期	つぶし粥 野菜ペースト つぶしサラダ ジャが芋スープ 果汁 全粥 ささみと野菜のつぶし煮 つぶしサラダ ジャが芋スープ 果物 軟飯 ささみの野菜煮 サラダ ジャが芋スープ 果物	おじゃ レタススープ	
7	金	初期 中期 後期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 野菜ペースト 大根スープ 果汁 全粥 魚のつぶしミルク煮 つぶし野菜きんぴら 大根のみそ汁 果物 軟飯 魚のミルク煮 野菜きんぴら 大根のみそ汁 果物	チーズパン ジャが芋スープ	
8	土	初期 中期 後期	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 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 軟飯 魚と野菜の煮物 ポテトサラダ 鶏スープ 果物	鶏おじゃ オニオンスープ	
11	火	初期 中期 後期	つぶし粥 野菜ペースト キャベツサラダマッシュ 大根スープ 果汁 全粥 ささみと野菜のつぶし煮 キャベツつぶしサラダ 大根スープ 果物 軟飯 ささみと野菜の煮物 キャベツサラダ 大根スープ 果物	おじゃ キャベツスープ	
12	水	初期 中期 後期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し 人参いり豆腐マッシュ すましスープ 果汁 全粥 魚とトマトのつぶし煮 豆腐のつぶし煮 ソーメン汁 果物 軟飯 魚のトマト煮 豆腐のいり煮 ソーメン汁 果物	おじゃ 豆腐のすまし汁	
13	木	初期 中期 後期	つぶし粥 豆腐のくず煮マッシュ トマトサラダペースト オニオンスープ 果汁 全粥 豆腐のつぶしくず煮 トマトつぶしサラダ ワカメスープ 果物 軟飯 豆腐のくず煮 トマトサラダ ワカメスープ 果物	トマトおじゃ 豆腐のすまし汁	
14	金	初期 中期 後期	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 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 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	チーズパン 胡瓜スティック	
15	土	初期 中期 後期	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 全粥 魚と野菜のつぶし煮 つぶし白菜サラダ 鶏汁 果物 軟飯 魚の野菜煮 白菜サラダ 鶏汁 果物	鶏おじゃ 白菜スープ	
17	月	初期 中期 後期	つぶし粥 南瓜ペースト ほうれん草和え物マッシュ オニオンスープ 果汁 全粥 鶏肉のつぶし煮 ほうれん草のつぶし白和え オニオンスープ 果物 軟飯 鶏肉の煮物 ほうれん草の白和え オニオンスープ 果物	にゅうめん	
18	火	初期 中期 後期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 人参ペースト ゆし豆腐 果汁 全粥 魚のつぶし野菜煮 人参つぶし煮 ゆし豆腐 果物 軟飯 魚の野菜煮 人参炒め煮 ゆし豆腐 果物	さつま芋ウムニー	
19	水	初期 中期 後期	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 果汁 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 果物 軟飯 鶏肉の野菜煮 南瓜サラダ オニオンスープ 果物	にゅうめん	
20	木	初期 中期 後期	つぶし粥 魚のすり流し 小松菜の和え物マッシュ ジャが芋スープ 果汁 全粥 魚のつぶし野菜煮 小松菜のつぶしあえ ジャが芋スープ 果物 軟飯 魚の野菜煮 小松菜の和え物 ジャが芋スープ 果物	おじゃ 小松菜スープ	
21	金	初期 中期 後期	つぶし粥 魚のすり流し 野菜ペースト 冬瓜スープ 果汁 全粥 魚のつぶし煮 野菜のつぶし煮 冬瓜のみそ汁 果物 軟飯 魚のおろし煮 野菜の柔らか煮 冬瓜のみそ汁 果物	さつま芋おやき	
22	土	初期 中期 後期	つぶし粥 野菜ペースト 小松菜の和え物マッシュ 大根スープ 果汁 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 軟飯 鶏肉の煮物 小松菜の和え物 大根のみそ汁 果物	鶏おじゃ 小松菜スープ	
24	月	初期 中期 後期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 南瓜ペースト 豆腐のすり流し汁 果物 全粥 魚と野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 豆腐のみそ汁 果物 軟飯 魚の野菜煮 南瓜の煮物 豆腐のみそ汁 果物	南瓜パンケーキ	
25	火	初期 中期 後期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ジャが芋煮物マッシュ ほうれん草スープ 果汁 全粥 魚のつぶし野菜 ジャが芋のつぶし煮 ほうれん草スープ 果物 軟飯 魚の野菜煮 ジャが芋の煮物 ほうれん草スープ 果物	おじゃ オニオンスープ	
26	水	初期 中期 後期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ポテトサラダマッシュ オニオンスープ 果汁 全粥 魚と野菜のつぶし煮 つぶしポテトサラダ オニオンスープ 果物 軟飯 魚の野菜煮 ポテトサラダ オニオンスープ 果物	ジャが芋 おやき	
27	木	初期 中期 後期	つぶし粥 魚のすり流し 和え物マッシュ 豆腐のすまし汁 果汁 全粥 鶏肉のつぶし煮 つぶし和え物 豆腐のすまし汁 果物 軟飯 鶏肉の煮物 和え物 豆腐のすまし汁 果物	バナナ パンケーキ	
28	金	初期 中期 後期	つぶし粥 魚のすり流し 野菜サラダマッシュ 野菜スープ 果汁 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 軟飯 魚の煮つけ 野菜サラダ ミルク野菜スープ 果物	おじゃ レタススープ	
29	土	初期 中期 後期	つぶし粥 野菜ペースト キャベツの和え物マッシュ オニオンスープ 果汁 全粥 ささみと野菜のつぶし煮 キャベツのつぶしあえ オニオンスープ 果物 軟飯 ささみと野菜の煮物 キャベツの和え物 ワカメのみそ汁 果物	おじゃ キャベツスープ	
31	月	初期 中期 後期	つぶし粥 南瓜ペースト ブロッコリーペースト オニオンスープ 果汁 全粥 南瓜のつぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮 オニオンスープ 果物 軟飯 南瓜の煮物 ブロッコリーの柔らか煮 オニオンスープ 果物	南瓜パンケーキ	

※ 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。
 ※ 10日(月)スポーツの日でお休みです。

