



# 10月 離乳食 献立表



令和5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)	※	
		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)					
2	月	初期	つぶし粥	豆腐と野菜のすり流し	ブロッコリーサラダマッシュ	小松菜スープ		オレンジ果汁	おじや 豆腐のすまし汁	食物アレルギーの有無を確認するために、家庭で食べた事が無い食材は、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。	
		中期	全粥	豆腐の野菜のつぶし煮	ブロッコリーつぶしサラダ	小松菜スープ		オレンジ			
		後期	軟飯	豆腐と野菜煮	ブロッコリーサラダ	小松菜のみそ汁					
3	火	初期	つぶし粥	魚と野菜のすり流し	人参ペースト	野菜スープ		みかん果汁	バナナパンケーキ		
		中期	全粥	魚と野菜のつぶし煮	胡瓜のおろしあえ	野菜スープ		みかん			
		後期	軟飯	魚の野菜煮	胡瓜の和え物	鶏汁					
4	水	初期	つぶし粥	野菜ペースト	ブロッコリーあえマッシュ	すましスープ		バナナ果汁	さつま芋おやき		
		中期	納豆全粥	ささみと野菜のつぶし煮	ブロッコリーつぶしあえ	ソーメン汁		バナナ			
		後期	納豆軟飯	ささみの野菜煮	ブロッコリーあえ	ソーメン汁					
5	木	初期	つぶし粥	野菜ペースト	サラダマッシュ	じゃが芋スープ		バナナ果汁	おじや レタススープ		
		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		バナナ			
		後期	軟飯	ささみの野菜煮	サラダ	じゃが芋スープ					
6	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		りんご果汁	チーズサンドパン じゃが芋スープ		
		中期	全粥	魚のつぶしミルク煮	野菜のつぶし煮	大根スープ		煮りんご			
		後期	軟飯	魚のミルク煮	野菜きんぴら	大根のみそ汁					
7	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	鶏おじや 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					
10	火	初期	つぶし粥	魚と野菜のすり流し	白菜の和え物マッシュ	オニオンスープ		りんご果汁	おじや 豆腐のみそ汁		
		中期	全粥	魚の野菜つぶし煮	白菜のつぶしあえ	オニオンスープ		煮りんご			
		後期	軟飯	魚の野菜煮	白菜の和え物	オニオンスープ					
11	水	初期	つぶし粥	野菜ペースト	人参と豆腐のすり流し	冬瓜スープ		バナナ果汁	鶏おじや 豆腐のすまし汁		
		中期	全粥	鶏肉と野菜のつぶし煮	人参と豆腐のつぶし煮	冬瓜スープ		バナナ			
		後期	軟飯	鶏肉と野菜の煮物	人参いり豆腐	冬瓜のみそ汁					
12	木	初期	つぶし粥	魚と野菜のすり流し	豆腐のすり流し	すましスープ		りんご果汁	コーンおじや キャベツスープ		
		中期	全粥	魚と野菜のつぶし煮	豆腐のつぶし煮	つぶしうどん汁		煮梨			
		後期	軟飯	魚の野菜煮	豆腐の煮物	うどん汁					
13	金	初期	つぶし粥	魚と野菜のつぶし煮	人参ペースト	じゃが芋スープ		オレンジ果汁	じゃが芋おやき		
		中期	全粥	魚の野菜つぶし煮	切干大根のつぶし煮	じゃが芋スープ		オレンジ			
		後期	軟飯	魚の野菜煮	切干大根の柔らか煮	じゃが芋のみそ汁					
14	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	鶏おじや 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	鶏汁		バナナ			
		後期	軟飯	魚の野菜煮	白菜サラダ	鶏汁					
16	月	初期	つぶし粥	野菜ペースト	キャベツサラダマッシュ	オニオンスープ		バナナ果汁	おじや キャベツスープ		
		中期	全粥	ささみと野菜のつぶし煮	キャベツサラダマッシュ	オニオンスープ		ヨーグルトあえ			
		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					
17	火	初期	つぶし粥	魚と野菜のすり流し	小松菜の和え物マッシュ	じゃが芋スープ		バナナ果汁	ヨーグルトあえ		
		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	小松菜の和え物	じゃが芋スープ					
18	水	初期	つぶし粥	魚と野菜のすり流し	人参ペースト	野菜スープ		バナナ果汁	さつま芋ウムニー		
		中期	全粥	魚と野菜のつぶし煮	野菜のつぶし煮	ゆし豆腐		煮梨			
		後期	軟飯	魚の野菜煮	人参炒め煮	ゆし豆腐					
19	木	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	南瓜パンケーキ		
		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					
20	金	初期	つぶし粥	魚のすり流し	南瓜ペースト	小松菜スープ		りんご果汁	さつま芋おやき		
		中期	全粥	魚のつぶし煮	南瓜の煮物	小松菜スープ		煮りんご			
		後期	軟飯	魚のおろし煮	南瓜の煮物	小松菜のみそ汁					
21	土	 <span style="font-size: 2em; font-weight: bold;">運 動 会</span> 									
23	月	初期	つぶし粥	野菜ペースト	南瓜サラダマッシュ	豆腐のすり流し汁		オレンジ果汁	にゅうめん		
		中期	全粥	鶏肉と野菜のつぶし煮	南瓜サラダ	みそ汁		オレンジ			
		後期	軟飯	鶏肉の野菜煮	南瓜サラダ	みそ汁					
24	火	初期	つぶし粥	魚と野菜のすり流し	じゃが芋の煮物マッシュ	白菜スープ		バナナ果汁	南瓜パンケーキ		
		中期	全粥	魚の野菜つぶし煮	じゃが芋のつぶし煮	白菜スープ		バナナ			
		後期	軟飯	魚の野菜煮	じゃが芋の煮物	みそ汁					
25	水	初期	つぶし粥	野菜のすり流し	ブロッコリー煮マッシュ	オニオンスープ		バナナ果汁	じゃが芋おやき		
		中期	全粥	ささみのつぶし野菜煮	ブロッコリーつぶし煮	オニオンスープ		バナナ			
		後期	軟飯	ささみの野菜煮	ブロッコリー柔らか煮	オニオンスープ					
26	木	初期	つぶし粥	野菜ペースト	和え物マッシュ	豆腐のすり流し汁		りんご果汁	鶏おじや キャベツスープ		
		中期	全粥	鶏肉のつぶし煮	つぶし和え物	豆腐のすまし汁		煮りんご			
		後期	軟飯	鶏肉の煮物	和え物	豆腐のすまし汁					
27	金	初期	つぶし粥	魚の煮つけ	トマトペースト	野菜スープ		オレンジ果汁	おじや レタススープ		
		中期	全粥	魚のつぶし煮	野菜つぶしサラダ	ミルクスープ		オレンジ			
		後期	軟飯	魚の煮つけ	野菜サラダ	ミルクスープ					
28	土	初期	つぶし粥	白身魚のすり流し	白菜の和え物マッシュ	豆腐のすり流し汁		バナナ果汁	ツナおじや オニオンスープ		
		中期	全粥	白身魚のつぶし煮	白菜のつぶしあえ	豆腐のすまし汁		バナナ			
		後期	軟飯	白身魚の煮つけ	白菜の和え物	豆腐のすまし汁					
30	月	初期	つぶし粥	野菜ペースト	さつま芋マッシュ	大根スープ		りんご果汁	芋おじや オニオンスープ		
		中期	全粥	鶏肉のつぶし煮	さつま芋のつぶし煮	大根スープ		煮りんご			
		後期	軟飯	鶏肉の煮物	さつま芋の煮物	大根のみそ汁					
31	火	初期	つぶし粥	南瓜の煮物マッシュ	ポテトサラダマッシュ	すましスープ		バナナ果汁	南瓜パンケーキ		
		中期	全粥	南瓜のつぶし煮	つぶしポテトサラダ	ゆし豆腐		煮梨			
		後期	軟飯	南瓜の煮物	ポテトサラダ	ゆし豆腐					

- ※ 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。
- ※ 9日(月)スポーツの日でお休みです。
- ※ 21日(土)運動会

