

2022年度

10月 離乳食(初期・中期・後期)献立表 同胞こども園

日	曜	5・6ヶ月ごろ	7・8ヶ月ごろ	9～11ヶ月ごろ	使用食材	おやつ	
1	土	①こしがゆ(おもゆ) ②玉ねぎのペースト	①あんかけお粥	①あんかけお粥	ご飯 鶏肉 玉ねぎ いんげん パプリカ	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	
3	月	①こしがゆ(おもゆ) ②人参のペースト	①お粥 ②白身魚と野菜の煮物 ③野菜の和え物	①お粥 ②白身魚と野菜のみそ煮 ③大豆と野菜の煮物	ご飯 白身魚 人参 玉ねぎ (大豆 おぎ みそ)	(1)柿 (2)あかちゃんせんべい	
4	火	①こしがゆ(おもゆ) ②じゃがいものペースト	①パンがゆ ②スープ煮 ③温野菜の和え物	①ロールパン ②スープ煮 ③温野菜の和え物	食パン 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜 (ロールパン 小麦粉 マーガリン 牛乳)	(1)わかめお粥	
5	水	①こしがゆ(おもゆ) ②玉ねぎのペースト	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③マッシュポテト	①お粥 ②鶏肉と野菜のみそ煮 ③じゃがいもとツナの和え物	ご飯 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 (ツナ おぎ わかめ みそ)	(1)きな粉トースト	
6	木	①こしがゆ(おもゆ) ②人参のペースト	①お粥 ②スープ煮 ③鶏肉と野菜の和え物	①お粥 ②スープ煮 ③鶏肉ともやしの和え物	ご飯 鶏肉 玉ねぎ 人参 (もやし わかめ)	(1)蒸しパン	
7	金	①こしがゆ(おもゆ) ②キャベツのペースト	①お粥 ②スープ煮 ③温野菜の和え物	①お粥 ②スープ煮 ③温野菜の和え物	ご飯 鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜 (マヨネ)	(1)ヨーグルト和え	
8	土	①こしがゆ(おもゆ) ②玉ねぎのペースト	①具入りうどん	①具入りうどん	うどん 鶏肉 玉ねぎ レタス (大豆 みそ)	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	
10	月	スポーツの日					
11	火	①こしがゆ(おもゆ) ②小松菜のペースト	①お粥 ②鶏肉じゃが風煮物 ③納豆和え	①お粥 ②鶏肉じゃが風煮物 ③納豆和え	ご飯 鶏肉 納豆 じゃがいも 玉ねぎ 人参 小松菜 (かつお節)	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	
12	水	①こしがゆ(おもゆ) ②人参のペースト	①具入りお粥 ②スープ	①具入りお粥 ②スープ	ご飯 鶏肉 玉ねぎ 人参 フロッキー	(1)フルーン (2)ビスケット	
13	木	①こしがゆ(おもゆ) ②南瓜のペースト	①いもお粥 ②具沢山汁	①いもお粥 ②具沢山汁	ご飯 鶏肉 豆腐 さつまいも 南瓜 人参 (おぎ みそ)	(1)お好み焼き風	
14	金	①こしがゆ(おもゆ) ②大根のペースト	①お粥 ②白身魚と野菜の煮物 ③清汁	①お粥 ②白身魚と野菜の煮物 ③清汁	ご飯 白身魚 里芋 大根 人参 (おぎ)	(1)シュガートースト	
15	土	①こしがゆ(おもゆ) ②玉ねぎのペースト	①お粥 ②スープ	①お粥 ②スープ	ご飯 鶏肉 玉ねぎ 人参	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	
17	月	①こしがゆ(おもゆ) ②白菜のペースト	①あんかけお粥 ②胡瓜の和え物	①あんかけお粥 ②胡瓜の和え物	ご飯 鶏肉 白菜 人参 胡瓜	(1)コーンフレークの ヨーグルトかけ	
18	火	①こしがゆ(おもゆ) ②さつまいものペースト	①お粥 ②鶏肉とさつまいもの煮物 ③スープ	①お粥 ②鶏肉とさつまいもの煮物 ③みそスープ	ご飯 鶏肉 さつまいも 玉ねぎ 人参 (みそ 牛乳)	(1)バナナ (2)ビスケット	
19	水	①こしがゆ(おもゆ) ②南瓜のペースト	①お粥 ②スープ煮 ③温野菜の和え物	①お粥 ②スープ煮 ③温野菜の和え物	ご飯 鶏肉 さつまいも 南瓜 玉ねぎ 人参 大根 キャベツ (マヨネ)	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	
20	木	①こしがゆ(おもゆ) ②ほうれん草のペースト	①スパゲティー煮 ②さつまいもマッシュ	①スパゲティー煮 ②さつまいもと温野菜の和え物	スパゲティー 鶏肉 さつまいも 玉ねぎ ほうれん草 胡瓜 人参 (マヨネ)	(1)ゆかいお粥	
21	金	①こしがゆ(おもゆ) ②人参のペースト	①お粥 ②白身魚と野菜の煮物 ③もつ煮	①お粥 ②白身魚と野菜のみそ煮 ③もつ煮	ご飯 白身魚 鶏レバー 人参 南瓜 玉ねぎ (おぎ みそ)	(1)食パン	
22	土	①こしがゆ(おもゆ) ②キャベツのペースト	①おじゃ	①おじゃ	ご飯 鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ (おぎ みそ)	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	
24	月	①こしがゆ(おもゆ) ②じゃがいものペースト	①お粥 ②白身魚と野菜の煮物 ③野菜の和え物	①お粥 ②白身魚と野菜のみそ煮 ③大豆入りひじき煮	ご飯 白身魚 じゃがいも 人参 玉ねぎ (ひじき 大豆 おぎ みそ)	(1)ペビーダン (2)あかちゃんせんべい	
25	火	①こしがゆ(おもゆ) ②ほうれん草のペースト	①お粥(ほうれん草とそぼろのせ) ②清汁	①お粥(ほうれん草とそぼろのせ) ②清汁	ご飯 鶏肉 ほうれん草 大根 人参 ふ (おぎ)	(1)オレンジ (2)ビスケット	
26	水	①こしがゆ(おもゆ) ②玉ねぎのペースト	①あんかけお粥 ②スープ	①チーズリムット(お粥) ②スープ	ご飯 鶏肉 玉ねぎ フロッキー 人参 キャベツ (小麦粉 マーガリン 牛乳 チーズ)	(1)ツナマヨトースト	
27	木	①こしがゆ(おもゆ) ②キャベツのペースト	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③野菜の和え物	①お粥 ②筑前煮風煮物 ③野菜の和え物	ご飯 鶏肉 大根 人参 いんげん 胡瓜 キャベツ	(1)ペビーダン (2)あかちゃんせんべい	
28	金	①こしがゆ(おもゆ) ②大根のペースト	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③温野菜の和え物	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③温野菜の和え物	ご飯 鶏肉 レタス 胡瓜 トマト 大根 人参 玉ねぎ (おぎ みそ ジャコ)	(1)南瓜ケーキ	
29	土	①こしがゆ(おもゆ) ②じゃがいものペースト	①パンがゆ ②スープ煮	①食パン ②スープ煮	食パン 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも フロッキー マカロニ	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	
31	月	①こしがゆ(おもゆ) ②豆腐のペースト	①お粥 ②豆腐と野菜の煮物 ③野菜の和え物	①お粥 ②豆腐と野菜の煮物 ③春雨と野菜の和え物	ご飯 鶏肉 豆腐 玉ねぎ 人参 胡瓜 (春雨 おぎ みそ)	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	



※7・8はおかゆ、9～11は軟飯が主食です おやつは後期のみです。
 赤ちゃんせんべい・ビスケットは市販の離乳食用のおかしです。その日によっていろいろ種類が変わります。
 7・8はこんぶ、9～11はかつお節を使用して出汁をとっています。9～11は、味付けにしょうゆ・砂糖を使っています。
 その他の味付けをする場合は献立表にのせています。
 ()は9～11のみの食材です。※月齢で異なる時もあります。
 食材の状況により変更する場合があります。

