

R6年10月離乳食メニュー表

	中期 (7~8か月頃)	後期 (9~12か月頃)	完了期 (13~18か月頃)	9時のスナック 15時のスナック
1日 (火)	おかゆ 里芋と大根のそぼろ煮 人参と玉ねぎのすまし汁	軟飯 里芋と大根のそぼろ煮 人参と豆腐のすまし汁	ごはん 里芋と大根のそぼろ煮 えのきと豆腐のすまし汁	バナナ 麦茶 蒸しじゃが芋(コンソメ) 麦茶
2日 (水)	おかゆ 鶏肉とキャベツのトマト煮 オニオンスープ	軟飯 鶏肉とキャベツのトマト煮 オニオンスープ	ミートソースパゲティ フレンチサラダ オニオンスープ	みかん缶 麦茶 おかかおにぎり 麦茶
3日 (木)	おかゆ 鶏肉とじゃが芋の煮物 かぶのすまし汁	軟飯 豚肉とじゃが芋の煮物 かぶのすまし汁	ごはん 豚肉とじゃが芋のごまだれ煮 かぶのすまし汁	わかめおにぎり 麦茶 米粉ブラウニー 豆乳
4日 (金)	おかゆ たらと野菜の味噌煮 キャベツと人参のすまし汁	軟飯 たらと野菜の味噌煮 キャベツと人参のすまし汁	ごはん さばの味噌煮 ★鉄ちゃんサラダ ちくわとわかめのすまし汁	蒸しじゃが芋(のり塩) 麦茶 ぶどうゼリー 麦茶
5日 (土)	おかゆ 鶏肉と大根の煮物 ほうれん草のスープ	軟飯 鶏肉と大根の煮物 ほうれん草のスープ	ごはん 鶏肉と大根の春雨煮 ほうれん草のスープ	バナナ 麦茶 さつま芋のきな粉がけ 麦茶
7日 (月)	おかゆ 鶏肉とブロッコリーのおやき コーンスープ	軟飯 鶏肉とブロッコリーのおやき コーンスープ	食パン 照り焼きチキン ブロッコリーのごま和え コーンスープ	ごま塩おにぎり 麦茶 フルーツポウル 麦茶
8日 (火)	おかゆ 鶏豆腐 人参と大根のすまし汁	軟飯 鶏豆腐 人参と大根のすまし汁	ごはん 肉豆腐 わかめとえのきのすまし汁	バナナ 麦茶 青のりおにぎり 麦茶
9日 (水)	おかゆ 豆腐とオクラのハンバーグ 野菜豆乳スープ	軟飯 豆腐とオクラのハンバーグ 野菜豆乳スープ	コッペパン 煮込みハンバーグ ねばねばサラダ 野菜豆乳スープ	みかん缶 麦茶 蒸しさつま芋 麦茶
10日 (木)	おかゆ 鶏肉と大根の煮物 玉ねぎともやしのすまし汁	軟飯 鶏肉と大根の煮物 玉ねぎともやしのすまし汁	ブルコギ丼 大根と人参のナムル わかめスープ	おかかおにぎり 麦茶 チヂミ 麦茶
11日 (金)	おかゆ 鶏肉とじゃが芋の煮物 キャベツと玉ねぎのすまし汁	軟飯 豚肉とじゃが芋の煮物 キャベツと玉ねぎのすまし汁	ごはん 肉じゃが しいたけのすまし汁	バナナ 麦茶 じゃこパン 豆乳
12日 (土)	おかゆ 鶏肉と豆腐の煮物 人参と玉ねぎのすまし汁	軟飯 鶏肉と豆腐の煮物 人参と玉ねぎのすまし汁	ごはん 高野豆腐の含め煮 わかめと玉ねぎのすまし汁	蒸しさつま芋 麦茶 みかんゼリー 麦茶
14日 (月)	スポーツの日			
15日 (火)	おかゆ かぶと里芋の煮物 小松菜と人参のすまし汁	軟飯 かぶと里芋の煮物 小松菜と人参のすまし汁	さつま芋ごはん かぶと厚揚げの煮物 豚汁	みかん缶 麦茶 味噌おにぎり 麦茶
16日 (水)	おかゆ 鶏肉と枝豆のおやき キャベツとじゃが芋のスープ	軟飯 鶏肉と枝豆のおやき キャベツとじゃが芋のスープ	コッペパン からあげ 枝豆の塩昆布和え ポトフ	バナナ 麦茶 みかん缶 麦茶
17日 (木)	おかゆ 鶏肉と大根の煮物 豆腐と玉ねぎのすまし汁	軟飯 鶏肉と大根の煮物 豆腐と玉ねぎのすまし汁	ごはん 筑前煮 豆腐とわかめのすまし汁	蒸しさつま芋 麦茶 ライスクッキー(糖質食品) 麦茶

	中期 (7~8か月頃)	後期 (9~12か月頃)	完了期 (13~18か月頃)	9時のスナック 15時のスナック
18日 (金)	おかゆ カリフラワーと人参の煮物 白菜とチンゲン菜の味噌汁	軟飯 カリフラワーと人参の煮物 白菜とチンゲン菜の味噌汁	あんかけ焼きそば カリフラワーの三杯酢和え れんこんの味噌汁	わかめおにぎり 麦茶 ウインナー蒸しパン 豆乳
19日 (土)	おかゆ 豆腐とツナのトマト煮 小松菜のスープ	軟飯 豆腐とツナのトマト煮 小松菜のスープ	ごはん 豆腐のケチャップ煮 小松菜のスープ	バナナ 麦茶 大学芋 麦茶
21日 (月)	おかゆ 鶏肉と納豆の煮物 里芋と小松菜の煮物	軟飯 鶏肉と納豆の煮物 里芋と小松菜の味噌汁	ごはん がんとどきの含め煮 里芋の味噌汁	おかかおにぎり 麦茶 きな粉パン 豆乳
22日 (火)	おかゆ 豆腐と大根の煮物 ほうれん草の味噌汁	軟飯 豆腐と大根の煮物 ほうれん草の味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼き ごぼうとこんにやくの味噌汁	みかん缶 麦茶 スイートポテト 麦茶
23日 (水)	おかゆ 大豆とピーマンの煮物 キャベツと玉ねぎのスープ	軟飯 大豆とピーマンの煮物 キャベツと玉ねぎのスープ	キーマカレー ゴマネーズサラダ 柿	ゆかりおにぎり 麦茶 ココアプリン 麦茶
24日 (木)	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ 秋野菜の味噌汁	軟飯 豆腐の野菜あんかけ 秋野菜の味噌汁	ごはん 豆腐の野菜あんかけ 秋野菜の味噌汁	豆乳 麦茶 お好み焼き 麦茶
25日 (金)	おかゆ 鶏肉と大根の煮物 里芋と人参のすまし汁	軟飯 鶏肉と大根の煮物 里芋と人参のすまし汁	ごはん 関東煮 けんちん汁	バナナ 麦茶 おはぎ(あんこ抜き) 麦茶
26日 (土)	おかゆ キャベツとピーマンの煮物 じゃが芋と玉ねぎのスープ	軟飯 キャベツとピーマンの煮物 じゃが芋と玉ねぎのスープ	ナポリタン コールスローサラダ じゃが芋と玉ねぎのスープ	蒸しさつま芋 麦茶 きな粉蒸しパン 麦茶
28日 (月)	おかゆ 鶏肉と野菜の煮物 チンゲン菜のスープ	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 チンゲン菜のスープ	ごはん シューマイ パンサンデー チンゲン菜の中華スープ	みかん缶 麦茶 ごま団子(あんこ抜き) 麦茶
29日 (火)	おかゆ 鮭と野菜のとろとろ煮 ほうれん草のすまし汁	軟飯 鮭と野菜のとろとろ煮 ほうれん草のすまし汁	松茸ごはん 鮭の塩焼き ほうれん草のサラダ 花麩のすまし汁	バナナ 麦茶 マロンココア蒸しパン 豆乳
30日 (水)	おかゆ 鶏肉とさつま芋のおやき 玉ねぎと人参のスープ	軟飯 鶏肉とさつま芋のおやき 玉ねぎと人参のスープ	パンパン タンドリーチキン さつま芋のサラダ きのこのスープ	ごま塩おにぎり 麦茶 黄桃ゼリー 麦茶
31日 (木)	おかゆ かぼちゃとブロッコリーの煮物 ミネストローネ	軟飯 かぼちゃとブロッコリーの煮物 ミネストローネ	ハロウィンピラフ かぼちゃコロッケ 花野菜サラダ ミネストローネ	蒸しさつま芋 麦茶 ハロウィンスコーン 麦茶

- ・だし…昆布・かつお節を使用しています。
- ・アレルギー食材は使用しておりません。
- ・離乳食の進み方によっておかゆや食材の軟らかさを、個人にあわせて提供します。
- ・個人の離乳食の進み方によって、献立を一部変更することがあります。
- ・初めて食べる食材や気になる食材はご家庭で何度か食べてきていただきますようお願いいたします。

● 今月の完全除去アレルギー食材 ●
卵(魚卵含む)・乳・ナッツ類

おかゆについて
5・6か月頃…おもゆ～10倍粥のすりつぶし
7・8か月頃…7～5倍粥
9～11か月頃…5倍粥～軟飯

