

	1・15(火)	2・16(水)	3 (木)	18(金)	5(土)	7・21(月)
前期	<ul style="list-style-type: none"> つぶしがゆ 30~40g つぶし煮 <ul style="list-style-type: none"> じゃが芋 20g 人参 5 出し汁 みそ汁 <ul style="list-style-type: none"> 豆腐 10g 人参 5 出し汁、みそ少し 	<ul style="list-style-type: none"> つぶしがゆ 30~40g つぶし煮 <ul style="list-style-type: none"> 豆腐 20g じゃが芋 10 玉ねぎ 10 人参 5 出し汁 煮浸し <ul style="list-style-type: none"> 胡瓜おろしゆで 10g 出し汁 	<ul style="list-style-type: none"> つぶしがゆ 30~40g 豆腐のくず煮 <ul style="list-style-type: none"> 豆腐つぶし 20g 出し汁、片栗粉 煮浸し <ul style="list-style-type: none"> キャベツ 10g 人参 5 出し汁 野菜スープ <ul style="list-style-type: none"> 人参 5g 玉ねぎ 10 出し汁 	<ul style="list-style-type: none"> つぶしがゆ 30~40g つぶし煮 <ul style="list-style-type: none"> 豆腐 10g じゃが芋 10 人参 5 大根 10 出し汁、みそ少し 煮浸し <ul style="list-style-type: none"> ほうれん草葉先ゆでてみじん 5g 白菜 5 出し汁 	<ul style="list-style-type: none"> ぞうすい <ul style="list-style-type: none"> 10倍がゆ 30~40g 豆腐 20 人参 5 白菜 10 出し汁 	<ul style="list-style-type: none"> つぶしがゆ 30~40g つぶし煮 <ul style="list-style-type: none"> 豆腐 15g 白菜 15 人参 5 玉ねぎ 5 出し汁 つぶし煮 <ul style="list-style-type: none"> 人参 10g 出し汁
中期	<ul style="list-style-type: none"> 7~5倍がゆ 50~80g 野菜煮 <ul style="list-style-type: none"> じゃが芋 30g 人参 10 三度豆 5 出し汁、砂糖、しょうゆ みそ汁 <ul style="list-style-type: none"> 豆腐 20g 人参 5 出し汁、みそ 	<ul style="list-style-type: none"> 7~5倍がゆ 50~80g 豆腐と野菜煮 <ul style="list-style-type: none"> 豆腐 40g じゃが芋 20 玉ねぎ 20 人参 10 出し汁、砂糖、しょうゆ 野菜サラダ <ul style="list-style-type: none"> キャベツゆでてみじん 15g 胡瓜みじんゆで 10 酢、砂糖、しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> 7~5倍がゆ 50~80g 鶏肉のほぐし煮 <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉ほぐし 25g 出し汁、砂糖、しょうゆ ツナサラダ <ul style="list-style-type: none"> ツナほぐし 5g キャベツゆでてみじん 10 胡瓜みじんゆで 12 人参ゆでてみじん 5 出し汁、しょうゆ 中華スープ <ul style="list-style-type: none"> 人参 8g 玉ねぎ 15 出し汁、しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> 7~5倍がゆ 50~80g 豆腐と野菜のみそ煮 <ul style="list-style-type: none"> 豆腐 30g じゃが芋 20 人参 5 大根 20 出し汁、砂糖、みそ 和え物 <ul style="list-style-type: none"> ほうれん草ゆでてみじん 15g 白菜ゆでてみじん 15 人参ゆでてみじん 3 出し汁、しょうゆ、砂糖 	<ul style="list-style-type: none"> ぞうすい <ul style="list-style-type: none"> 7~5倍がゆ 50~80g 豆腐 40 人参 8 白菜 20 出し汁、砂糖、しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> 7~5倍がゆ 50~80g 野菜スープ <ul style="list-style-type: none"> 豆腐 30g 白菜 20 人参 5 玉ねぎ 10 出し汁、しょうゆ マカロニサラダ <ul style="list-style-type: none"> マカロニゆでてみじん 3g 胡瓜ゆでてみじん 10 人参みじんゆで 5 出し汁、しょうゆ
後期 完了期	<ul style="list-style-type: none"> 全がゆ90 ~ 軟飯90g 肉と野菜煮 <ul style="list-style-type: none"> 牛肉(赤身)みじん 15g じゃが芋 30 人参 10 三度豆 5 出し汁、砂糖、しょうゆ 豚汁 <ul style="list-style-type: none"> 豚肉(赤身)みじん 10g 豆腐 30 人参 10 出し汁、みそ 	<ul style="list-style-type: none"> 全がゆ90 ~ 軟飯90g 肉と野菜煮 <ul style="list-style-type: none"> 豚肉(赤身)すりみ 15g じゃが芋 30 玉ねぎ 30 人参 15 出し汁、砂糖、しょうゆ 野菜サラダ <ul style="list-style-type: none"> キャベツゆでて粗みじん 20g 胡瓜粗みじんゆで 15 酢、砂糖、しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> 全がゆ90 ~ 軟飯90g 鶏肉のほぐし煮 <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉ほぐし 35g 出し汁、砂糖、しょうゆ ツナサラダ <ul style="list-style-type: none"> ツナほぐし 10g キャベツゆでて粗みじん 15 胡瓜粗みじんゆで 15 人参ゆでて粗みじん 5 マヨネーズ風調味料 中華スープ <ul style="list-style-type: none"> 豚肉(赤身)みじん 10g 人参 10 玉ねぎ 20 出し汁、しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> 全がゆ90 ~ 軟飯90g 肉と野菜のみそ煮 <ul style="list-style-type: none"> 豚肉(赤身)みじん 15g じゃが芋 30 人参 10 大根 25 出し汁、砂糖、みそ 和え物 <ul style="list-style-type: none"> ほうれん草ゆでて粗みじん 20g 白菜ゆでて粗みじん 20 人参ゆでて粗みじん 5 出し汁、しょうゆ、砂糖 	<ul style="list-style-type: none"> ぞうすい <ul style="list-style-type: none"> 全がゆ(軟飯) 90 (80) g 豚肉(赤身)みじん 15 人参 10 白菜 30 出し汁、砂糖、しょうゆ くだもの 50g 	<ul style="list-style-type: none"> 全がゆ90 ~ 軟飯90g 肉だんごスープ <ul style="list-style-type: none"> ミンチ(赤身) 15g 玉ねぎ 5 片栗粉 2 白菜(キャベツ) 20 人参 10 出し汁、しょうゆ マカロニサラダ <ul style="list-style-type: none"> マカロニゆでて粗みじん 4g 胡瓜粗みじんゆで 15 人参ゆでて粗みじん 10 マヨネーズ風調味料

※献立は、その日の都合により変更することがあります。

※献立はあくまで目安であり、子どもの体調等により提供する食材や形態・量は異なります。

★必要に応じて出し汁や片栗粉で調整すること。

令和6年10月分 離乳食献立表

	8・22(火)	9・23(水)	10・24(木)	10・25(木)(金)	12(土)	11(金)
前期	<ul style="list-style-type: none"> つぶしがゆ 30~40g つぶし煮 豆腐 10g 玉ねぎ 10 人参 5 白菜 10 出し汁 煮浸し 胡瓜おろしゆで 10g 出し汁 	<ul style="list-style-type: none"> つぶしがゆ 30~40g つぶし煮 豆腐 10g 人参 5 小松菜葉先ゆでてみじん 10 出し汁 煮浸し 人参ゆでておろし 8g 胡瓜おろしゆで 10 出し汁 	<ul style="list-style-type: none"> つぶしがゆ 30~40g 魚のすり流し煮 白身魚すりつぶし 10g 出し汁、片栗粉 煮浸し 小松菜葉先ゆでてみじん 5g 出し汁 みそ汁 豆腐 10g 出し汁、みそ少し 	<ul style="list-style-type: none"> つぶしがゆ 30~40g つぶし煮 豆腐 10g じゃがいも 10 玉ねぎ 5 出し汁 野菜スープ クリームコーン(缶)裏ごし 10g トマト湯むき 5 出し汁 	<ul style="list-style-type: none"> ぞうすい 10倍がゆ 30~40g 豆腐つぶし 20 人参 5 玉ねぎ 10 出し汁 煮浸し キヤベツ 10g 人参 5 出し汁 すまし汁 ふ 0.8g 玉ねぎ 5 出し汁 	<ul style="list-style-type: none"> 人参がゆ 10倍がゆ 30g 人参 5 豆腐のくず煮 豆腐つぶし 20g 出し汁、片栗粉 煮浸し キヤベツ 10g 人参 5 出し汁 すまし汁 ふ 0.8g 玉ねぎ 5 出し汁
中期	<ul style="list-style-type: none"> 7~5倍がゆ 50~80g 豆腐と野菜煮 豆腐 30g 玉ねぎ 20 人参 8 白菜 15 出し汁、砂糖、しょうゆ 胡瓜の酢の物 胡瓜みじんゆで 20g 出し汁、酢、砂糖、しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> 7~5倍がゆ 50~80g 豆腐の野菜煮 豆腐 20g 小松菜 10 人参 8 玉ねぎ 15 出し汁、砂糖、しょうゆ 和え物 春雨 3g 人参ゆでてみじん 10 胡瓜みじんゆで 15 出し汁、酢、砂糖、しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> 7~5倍がゆ 50~80g 魚のほぐし煮 白身魚ほぐし 25g 出し汁、砂糖、しょうゆ 和え物 小松菜ゆでてみじん 15g もやし 5 出し汁、しょうゆ、砂糖 みそ汁 豆腐 20g 出し汁、みそ 	<ul style="list-style-type: none"> 7~5倍がゆ 50~80g 豆腐とじゃがいもの煮物 豆腐 30g じゃがいも 20 玉ねぎ 10 出し汁、砂糖、しょうゆ 野菜スープ クリームコーン(缶)裏ごし 10g トマト湯むきさざみ 10 出し汁、しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ぞうすい 7~5倍がゆ 50~80g 豆腐つぶし 30 人参 8 玉ねぎ 20 出し汁、砂糖、しょうゆ 鶏肉のほぐし煮 鶏肉ほぐし 25g 出し汁、砂糖、しょうゆ 和え物 キヤベツゆでてみじん 15g 人参ゆでてみじん 8 チンゲンサイゆでてみじん 10 出し汁、酢、砂糖、しょうゆ すまし汁 ふ 1.2g 玉ねぎ 10 出し汁、しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> 人参がゆ 7~5倍がゆ 40g 人参つぶし 10 鶏肉のほぐし煮 鶏肉ほぐし 25g 出し汁、砂糖、しょうゆ 和え物 キヤベツゆでてみじん 15g 人参ゆでてみじん 8 チンゲンサイゆでてみじん 10 出し汁、酢、砂糖、しょうゆ すまし汁 ふ 1.2g 玉ねぎ 10 出し汁、しょうゆ
後期完了期	<ul style="list-style-type: none"> 全がゆ90 ~ 軟飯90g すき焼き煮 牛肉(赤身)みじん 15g 豆腐 30 玉ねぎ 30 人参 10 白菜 20 出し汁、砂糖、しょうゆ 胡瓜の白す和え 胡瓜粗みじんゆで 30g 白す干し 2 出し汁、すりごま、酢、砂糖、しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> 全がゆ90 ~ 軟飯90g 豆腐の野菜煮 豆腐 30g 豚肉(赤身)すりみ 15 小松菜 15 人参 10 玉ねぎ 20 出し汁、砂糖、しょうゆ 春雨サラダ 春雨 5g 人参ゆでて粗みじん 10 胡瓜粗みじんゆで 20 出し汁、酢、砂糖、しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> 全がゆ90 ~ 軟飯90g 煮魚 白身魚 35g 出し汁、砂糖、しょうゆ 和え物 小松菜ゆでて粗みじん 20g もやし 10 出し汁、しょうゆ、砂糖 みそ汁 豆腐 30g 出し汁、みそ 	<ul style="list-style-type: none"> 全がゆ90 ~ 軟飯90g 豚肉とじゃがいもの煮物 豚肉(赤身)みじん 15g じゃがいも 20g 玉ねぎ 10 出し汁、砂糖、しょうゆ コーンと卵の華風スープ クリームコーン(缶) 15g トマト湯むきさざみ 10 卵 15 出し汁、しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ぞうすい 全がゆ(軟飯) 90(80)g ミンチ(赤身) 15 人参 10 玉ねぎ 30 出し汁、砂糖、しょうゆ くだもの すまし汁 ふ 1.5g 玉ねぎ 10 出し汁、しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> 人参がゆ ~ 軟飯 全がゆ(軟飯) 90(80)g 人参つぶし 20 鶏肉のほぐし煮 鶏肉ほぐし 35g 出し汁、砂糖、しょうゆ ごま酢和え キヤベツゆでて粗みじん 20g 人参ゆでて粗みじん 8 チンゲンサイゆでて粗みじん 15 出し汁、すりごま、酢、砂糖、しょうゆ すまし汁 ふ 1.5g 玉ねぎ 10 出し汁、しょうゆ

※献立は、その日の都合により変更することがあります。

※献立はあくまで目安であり、子どもの体調等により提供する食材や形態・量は異なります。

★必要に応じて出し汁や片栗粉で調整すること。

	26(土)	28(月)	31(木)	30(水)	
前期	<ul style="list-style-type: none"> ・ぞうすい 10倍がゆ 30~40g 玉ねぎ 10 ほうれん草葉先 10 人参 5 出し汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ぞうすい 10倍がゆ 30~40g 豆腐つぶし 20 人参 5 玉ねぎ 10 出し汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・つぶしがゆ 30~40g ・つぶし煮 じゃが芋 15g 玉ねぎ 5 人参 5 出し汁 ・煮浸し ブロッコリー 10g 出し汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・つぶしがゆ 30~40g ・つぶし煮 豆腐つぶし 15g 人参 5 キャベツ 10 出し汁 ・みそ汁 だいこん 10g 人参 5 さつまいも 10 出し汁、みそ 	<ul style="list-style-type: none"> ・つぶしがゆ 30~40g ・つぶし煮 じゃが芋 20g 人参 10 出し汁 ・煮浸し 胡瓜おろしゆで 10g 出し汁
中期	<ul style="list-style-type: none"> ・ぞうすい 7~5倍がゆ 50~80g 鶏肉すりみ 5 玉ねぎ 15 ほうれん草 10 人参 8 出し汁、砂糖、しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ぞうすい 7~5倍がゆ 50~80g 豆腐つぶし 30 人参 8 玉ねぎ 15 出し汁、砂糖、しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ・7~5倍がゆ 50~80g ・肉と野菜煮 鶏肉すりみ 10g じゃが芋 20 玉ねぎ 10 人参 10 出し汁、砂糖、しょうゆ ・ブロッコリーのサラダ ブロッコリーゆでてみじん 20g にんじん 5 出し汁、砂糖、しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ・7~5倍がゆ 50~80g ・豆腐と野菜煮 豆腐つぶし 30g キャベツ 20 人参 10 出し汁、砂糖、しょうゆ ・さつまいも汁 鶏肉すりみ 10g だいこん 15 人参 5 さつまいも 15 出し汁、みそ 	<ul style="list-style-type: none"> ・7~5倍がゆ 50~80g ・鶏肉と野菜煮 鶏肉すりみ 10g じゃが芋 30 人参 10 出し汁、砂糖、しょうゆ ・和え物 人参ゆでてみじん 8g 胡瓜みじんゆで 15 酢、砂糖、しょうゆ
後期	<ul style="list-style-type: none"> ・ぞうすい 全がゆ(軟飯) 90(80)g 鶏肉みじん 10 玉ねぎ 20 ほうれん草 15 人参 10 出し汁、砂糖、しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ぞうすい 全がゆ(軟飯) 90(80)g 牛肉(赤身)みじん 15 人参 10 玉ねぎ 30 出し汁、砂糖、しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ・全がゆ90 ~ 軟飯90g ・肉と野菜煮 鶏肉みじん 15g じゃが芋 30 玉ねぎ 20 人参 15 出し汁、砂糖、しょうゆ ・ブロッコリーのサラダ ブロッコリーゆでて粗みじん 30g にんじん 5 マヨネーズ風調味料 	<ul style="list-style-type: none"> ・全がゆ90 ~ 軟飯90g ・肉と野菜煮 豚肉(赤身)みじん 15g キャベツ 30 もやし 15 人参 10 出し汁、砂糖、しょうゆ ・さつまいも汁 鶏肉みじん 15g だいこん 20 人参 10 さつまいも 20 出し汁、みそ 	<ul style="list-style-type: none"> ・全がゆ90 ~ 軟飯90g ・鶏肉と野菜煮 鶏肉みじん 15g じゃが芋 35 人参 10 出し汁、砂糖、しょうゆ ・和え物 炒り卵 12g 人参ゆでて粗みじん 8 胡瓜粗みじんゆで 15 酢、砂糖、しょうゆ
完了期	<ul style="list-style-type: none"> ・くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ・くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ・くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ・くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ・くだもの

※献立は、その日の都合により変更することがあります。

※献立はあくまで目安であり、子どもの体調等により提供する食材や形態・量は異なります。

★必要に応じて出し汁や片栗粉で調整すること。