

R2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)
1日 (木)	おかゆ さつまいもの煮物 大根菜のスープ	軟飯 さつまいもの煮物 大根菜のすまし汁	ごはん 肉豆腐 大根菜のすまし汁
2日 (金)	おかゆ 里芋の煮物 小松菜のスープ	軟飯 里芋の煮物 小松菜のスープ	ごはん 里芋のそぼろ煮 小松菜のスープ
3日 (土)	おかゆ カリフラワーの煮物 キャベツのスープ	軟飯 カリフラワーの煮物 キャベツのすまし汁	ごはん 鶏肉のカレー煮 キャベツのすまし汁
5日 (月)	おかゆ かぼちゃの煮物 人参のスープ	軟飯 かぼちゃの煮物 人参のスープ	ごはん 切り干し大根の洋風煮 人参のスープ
6日 (火)	おかゆ ブロッコリーの煮物 玉ねぎのスープ	軟飯 ブロッコリーの煮物 玉ねぎのすまし汁	ごはん 牛肉のトマト煮 玉ねぎのすまし汁
7日 (水)	おかゆ さつまいもの煮物 きゅうりのスープ	軟飯 さつまいもの煮物 きゅうりのスープ	ごはん 麻婆豆腐 きゅうりのスープ
8日 (木)	おかゆ 大根の煮物 人参のスープ	軟飯 大根の煮物 人参のすまし汁	ごはん BBQチキン ブロッコリーの塩昆布和え 人参のすまし汁
9日 (金)	おかゆ 里芋の煮物 キャベツのスープ	軟飯 里芋の煮物 キャベツのスープ	ごはん さばのカレー焼き オクラのごま和え キャベツのスープ
10日 (土)	おかゆ じゃが芋の煮物 白菜のスープ	軟飯 じゃが芋の煮物 白菜のすまし汁	ごはん 八宝菜 白菜のすまし汁
12日 (月)	おかゆ ブロッコリーの煮物 玉ねぎのスープ	軟飯 ブロッコリーの煮物 玉ねぎのスープ	ごはん 煮込みハンバーグ 玉ねぎのスープ
13日 (火)	おかゆ じゃが芋の煮物 人参のスープ	軟飯 じゃが芋の煮物 人参のすまし汁	ごはん 鶏のカリカリ焼き 粉ふき芋 人参のすまし汁
14日 (水)	おかゆ カリフラワーの煮物 もやしのスープ	軟飯 カリフラワーの煮物 もやしのスープ	ごはん 豆腐のケチャップ煮 もやしのスープ
15日 (木)	おかゆ 里芋の煮物 大根菜のスープ	軟飯 里芋の煮物 大根菜のすまし汁	ごはん がんとどきの含め煮 大根菜のすまし汁
16日 (金)	おかゆ さつまいもの煮物 小松菜のスープ	軟飯 さつまいもの煮物 小松菜のスープ	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜のスープ
17日 (土)	おかゆ ブロッコリーの煮物 キャベツのスープ	軟飯 ブロッコリーの煮物 キャベツのすまし汁	ごはん ポークビーンズ キャベツのすまし汁
19日 (月)	おかゆ じゃが芋の煮物 ほうれん草のスープ	軟飯 じゃが芋の煮物 ほうれん草のスープ	ごはん じゃが芋のごまだれ煮 ほうれん草のスープ

	7~8か月頃	9~12か月頃	13~18か月頃
20日 (火)	おかゆ カリフラワーの煮物 玉ねぎのスープ	軟飯 カリフラワーの煮物 玉ねぎのすまし汁	ごはん 塩だれチキン アスパラのお浸し 玉ねぎのすまし汁
21日 (水)	おかゆ 里芋の煮物 大根菜のスープ	軟飯 里芋の煮物 大根菜のスープ	ごはん 筑前煮 大根菜のスープ
22日 (木)	おかゆ さつまいもの煮物 小松菜のスープ	軟飯 さつまいもの煮物 小松菜のすまし汁	ごはん 豆腐の野菜あんかけ 小松菜のすまし汁
23日 (金)	おかゆ ブロッコリーの煮物 人参のスープ	軟飯 ブロッコリーの煮物 人参のスープ	ごはん たらのトマトソース煮 人参のスープ
24日 (土)	おかゆ カリフラワーの煮物 きゅうりのスープ	軟飯 カリフラワーの煮物 きゅうりのすまし汁	ごはん 牛肉のカレー煮 きゅうりのすまし汁
26日 (月)	おかゆ ブロッコリーの煮物 オクラのスープ	軟飯 ブロッコリーの煮物 オクラのスープ	ごはん 照り焼きチキン ブロッコリーのごま和え オクラのスープ
27日 (火)	おかゆ じゃが芋の煮物 玉ねぎのスープ	軟飯 じゃが芋の煮物 玉ねぎのすまし汁	ごはん 豚肉のカレー煮 玉ねぎのすまし汁
28日 (水)	おかゆ カリフラワーの煮物 キャベツのスープ	軟飯 カリフラワーの煮物 キャベツのスープ	ごはん 豚肉の煮物 キャベツのスープ
29日 (木)	おかゆ 大根の煮物 小松菜のスープ	軟飯 大根の煮物 小松菜のすまし汁	ごはん 大根の春雨煮 小松菜のすまし汁
30日 (金)	おかゆ ブロッコリーの煮物 玉ねぎのスープ	軟飯 ブロッコリーの煮物 玉ねぎのスープ	ごはん タンドリーチキン ブロッコリーのおかか和え 玉ねぎのスープ
31日 (土)	おかゆ じゃが芋の煮物 人参のスープ	軟飯 じゃが芋の煮物 人参のすまし汁	ごはん 肉じゃが 人参のすまし汁

- ※だし…昆布使用 アレルギー食材は使用していません。
- ・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。
 - ・卵(魚卵を含む)、乳、ナッツ類、えび、カニのアレルギー食材は使用していません。
 - ・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。

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
12～18か月頃…軟飯～ご飯

