

R4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 (土)	おかゆ ブロッコリー・カリフラワーのささ身あん 具だくさんスープ	軟飯 ブロッコリー・カリフラワーのささ身あん 具だくさんスープ	ごはん ハンバーグ 花野菜サラダ 具だくさんスープ	バナナ とうもろこし茶
3日 (月)	おかゆ 青のりおやき ほうれん草のお味噌汁	軟飯 青のりおやき ほうれん草のお味噌汁	ごはん じゃが芋のごまだれ煮 ほうれん草のお味噌汁	みかん 麦茶 りんご蒸しパン 麦茶
4日 (火)	おかゆ たらの野菜あんかけ 野菜たっぷりお味噌汁	軟飯 たらの野菜あんかけ 野菜たっぷりお味噌汁	ごはん たらの野菜あんかけ 豚汁	バナナ 麦茶 青のりおにぎり 麦茶
5日 (水)	おかゆ 人参のしりしり みかん じゃが芋・大根菜のすまし汁	軟飯 人参のしりしり みかん じゃが芋・大根菜のすまし汁	焼きそば スープカレー みかん	ゆかりおにぎり 麦茶 抹茶ブラウニー 麦茶
6日 (木)	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 人参・玉ねぎのすまし汁	軟飯 豆腐のそぼろ煮 人参・玉ねぎのすまし汁	ごはん 肉豆腐 花麩のすまし汁	りんご 麦茶 お好み焼き 麦茶
7日 (金)	おかゆ かぼちゃの白和え オクラのスープ	軟飯 かぼちゃの白和え オクラのスープ	ごはん 豆腐のケチャップ煮 オクラのスープ	蒸しさつま芋 麦茶 ウインナーパン 麦茶
8日 (土)	おかゆ ツナ・人参の煮物 豆腐のお味噌汁	軟飯 ツナ・人参の煮物 豆腐のお味噌汁	ごはん 豚の生姜焼き 豆腐とわかめのお味噌汁	蒸しじゃが芋(のり塩) とうもろこし茶 さつま芋のシロップ煮 とうもろこし茶
10日 (月)	スポーツの日			
11日 (火)	おかゆ チキンボール 枝豆のチャウダー	軟飯 チキンボール 枝豆のチャウダー	パン 鶏のかりかり焼き ブロッコリーのおかか和え えびのチャウダー	オレンジ 麦茶 ツナポテ焼き 麦茶
12日 (水)	おかゆ 人参・じゃが芋の煮物 玉ねぎ・ほうれん草のすまし汁	軟飯 人参・じゃが芋の煮物 玉ねぎ・ほうれん草のすまし汁	ごはん 牛肉のカレー煮 玉ねぎ・ほうれん草のすまし汁	蒸しさつま芋 麦茶 ライスクッキー 麦茶
13日 (木)	おかゆ 豆腐ハンバーグ 粉ふき芋 ミネストローネ	軟飯 豆腐ハンバーグ 粉ふき芋 ミネストローネ	ごはん ハンバーグ 粉ふき芋 ミネストローネ	りんご 麦茶 マロンココア蒸しパン 麦茶
14日 (金)	おかゆ 炒り豆腐 かぶのお味噌汁	軟飯 炒り豆腐 かぶのお味噌汁	ごはん がんとどきの含め煮 かぶのお味噌汁	おかかおにぎり 麦茶 スイートポテト 麦茶
15日 (土)	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ なすのお味噌汁	軟飯 豆腐の野菜あんかけ なすのお味噌汁	ごはん 豆腐の野菜あんかけ なすのお味噌汁	バナナ とうもろこし茶 ごま塩おにぎり とうもろこし茶
17日 (月)	おかゆ ツナじゃが けんちん汁	軟飯 ツナじゃが けんちん汁	ごはん 肉じゃが けんちん汁	りんご 麦茶 米粉クッキー 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 (火)	おかゆ 鮭のちゃんちゃん煮 おいものお味噌汁	軟飯 鮭のちゃんちゃん煮 おいものお味噌汁	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き おいものお味噌汁	みかん 麦茶 りんごゼリー 麦茶
19日 (水)	おかゆ 野菜のクリーム煮 人参・大根菜のすまし汁	軟飯 野菜のクリーム煮 人参・大根菜のすまし汁	クリームパスタ ブロッコリーの塩昆布和え きのこのスープ	バナナ 麦茶 蒸しじゃが芋 麦茶
20日 (木)	おかゆ 鶏つくねのみぞれあんかけ 里芋・人参のすまし汁	軟飯 鶏つくねのみぞれあんかけ 里芋・人参のすまし汁	ごはん 鶏肉と大根の春雨煮 えのきとわかめのすまし汁	蒸しじゃが芋(塩) 麦茶 みかん缶 麦茶
21日 (金)	おかゆ ツナ・じゃが芋のトマト煮 梨 玉ねぎ・ブロッコリーのすまし汁	軟飯 ツナ・じゃが芋のトマト煮 梨 玉ねぎ・ブロッコリーのすまし汁	ごはん 牛肉のトマト煮 梨 玉ねぎ・ブロッコリーのすまし汁	わかめおにぎり 麦茶 ココアプリン 麦茶
22日 (土)	おかゆ 鶏豆腐 人参・玉ねぎのお味噌汁	軟飯 鶏豆腐 人参・玉ねぎのお味噌汁	ごはん 鶏豆腐 れんこんのお味噌汁	蒸しさつま芋 とうもろこし茶 蒸しじゃが芋(塩) とうもろこし茶
24日 (月)	おかゆ 里芋のそぼろ煮 豆腐・いんげんのすまし汁	軟飯 里芋のそぼろ煮 豆腐・いんげんのすまし汁	ごはん 里芋のそぼろ煮 豆腐とわかめのすまし汁	蒸しじゃが芋(のり塩) 麦茶 おかかおにぎり 麦茶
25日 (火)	おかゆ コーン豆腐ハンバーグ 野菜ミックス 蒸しじゃが芋 オニオンスープ	軟飯 コーン豆腐ハンバーグ 野菜ミックス 蒸しじゃが芋 オニオンスープ	ごはん 照り焼きチキン キャベツの梅サラダ フライドポテト オニオンスープ	蒸しさつま芋 麦茶 ぶどう入りフルーツポンチ 麦茶
26日 (水)	おかゆ 鶏ささみのおやき コーンスープ	軟飯 鶏ささみのおやき コーンスープ	パン マーマレードチキン フレンチサラダ コーンスープ	りんご 麦茶 大学芋 麦茶
27日 (木)	おかゆ 野菜の中華煮 玉ねぎ・カリフラワーのすまし汁	軟飯 野菜の中華煮 玉ねぎ・カリフラワーのすまし汁	ごはん 豚肉の中華煮 わかめスープ	バナナ 麦茶 フルーツゼリー 麦茶
28日 (金)	おかゆ たらの野菜蒸し 里芋のお味噌汁	軟飯 たらの野菜蒸し 里芋のお味噌汁	ごはん さばの塩焼き 里芋のお味噌汁	ごま塩おにぎり 麦茶 豆腐スコーン(いちご) 麦茶
29日 (土)	おかゆ 高野豆腐の含め煮 人参・ほうれん草のお味噌汁	軟飯 高野豆腐の含め煮 人参・ほうれん草のお味噌汁	ごはん 切り干し大根の含め煮 しいたけとほうれん草のお味噌汁	オレンジ とうもろこし茶 きな粉団子 とうもろこし茶
31日 (月)	おかゆ 鶏とかぼちゃのそぼろ煮 野菜豆乳スープ	軟飯 鶏とかぼちゃのそぼろ煮 野菜豆乳スープ	ごはん かぼちゃコロッケ ねばねばサラダ 野菜豆乳スープ	りんご 麦茶 ハロウィン蒸しパン 麦茶

- ・だし…昆布・かつお節使用 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。
- ・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  
12～18か月頃…軟飯～ご飯

