



2022年 10月 離乳食 予定献立表

この花ナーサリ ・ この花KidsRoom



日付	時間帯	後期食 (9~11ヶ月頃)	中期食 (7~8ヶ月頃)	初期食 (5~6ヶ月頃)	主な材料
1 (土)	昼食	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 かぼちゃサラダ みそ汁 (冬瓜)	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 かぼちゃサラダ みそ汁 (冬瓜)	おかゆ 白身魚とにんじんペースト かぼちゃペースト かつおだし汁	米 キング たまねぎ にんじん ピーマン かぼちゃ たまねぎ 冬瓜
	おやつ	わかめ雑炊 バナナ			米 わかめ にんじん バナナ
3 (月)	昼食	おかゆ ツナと大根の炒め煮 ひじき入りポテトサラダ みそ汁 (玉ねぎ)	おかゆ ツナと大根の煮物 マッシュポテトサラダ みそ汁 (玉ねぎ)	おかゆ 大根・にんじんペースト マッシュポテト かつおだし汁	米 ツナ缶 だいこん にんじん こまつな ひじき じゃがいも にんじん きゅうり 玉ねぎ
	おやつ	野菜雑炊 みかん			米 キャベツ にんじん みかん缶
4 (火)	昼食	おかゆ 鶏肉のトマト煮 ほうれん草の豆乳煮 かつおだし汁	おかゆ 鶏肉のトマト煮 ほうれん草の豆乳煮 かつおだし汁	おかゆ じゃがいも・トマトペースト ほうれん草とコーンのペースト かつおだし汁	米 鶏肉 じゃがいも にんじん たまねぎ ピーマン トマト ほうれん草 コーン クリームコーン 豆乳 だし汁
	おやつ	一口おにぎり (しらす・わかめ) バナナ			米 しらす わかめ バナナ
5 (水)	昼食	おかゆ 白身魚のおろし煮 豆腐と青菜のとろみ煮 たまねぎスープ	おかゆ 白身魚のおろし煮 豆腐と青菜のとろみ煮 たまねぎスープ	おかゆ 白身魚のおろし煮 にんじんペースト かつおだし汁	米 キング だいこん 豆腐 こまつな にんじん たまねぎ
	おやつ	わかめ粥 焼きいも			米 わかめ にんじん さつまいも
6 (木)	昼食	おかゆ 豚肉と白菜のやわらか煮 かぼちゃのそぼろあんかけ みそ汁 (じゃがいも・わかめ)	おかゆ 白菜のやわらか煮 かぼちゃのそぼろあんかけ みそ汁 (じゃがいも・わかめ)	おかゆ 白菜ペースト かぼちゃペースト かつおだし汁	米 豚肉 はくさい にんじん かぼちゃ 鶏ひき肉 いんげん じゃがいも わかめ
	おやつ	野菜煮込みうどん りんご (おろし)			うどん (小麦) しらす干し ほうれん草 にんじん りんご
7 (金)	昼食	のり粥 キャベツのツナ煮 豆腐のお焼き みそ汁 (大根)	おかゆ キャベツのツナ煮 豆腐のそぼろ煮 みそ汁 (大根)	おかゆ キャベツとにんじんペースト 豆腐のつぶし煮 かつおだし汁	米 キャベツ にんじん ツナ缶 豚レバー 鶏ひき肉 豆腐 にんじん 大根
	おやつ	マカロニトマトスープ 食パン (一口カット)			マカロニ トマト じゃがいも キャベツ 食パン
8 (土)	昼食	鶏雑炊 かぼちゃとブロッコリーの煮物 白菜スープ りんご (おろし)	鶏雑炊 かぼちゃとブロッコリーの煮物 白菜スープ りんご (おろし)	おかゆ かぼちゃとブロッコリーのペースト ほうれん草ペースト かつおだし汁	米 ささ身 ほうれん草 だいこん にんじん かぼちゃ ブロッコリー はくさい わかめ りんご
	おやつ	バナナ ベビーせんべい			バナナ せんべい
11 (火)	昼食	おかゆ 鶏じゃが煮 大根とひじきの煮物 かつおだし汁	おかゆ 鶏じゃが煮 大根と青菜の煮物 かつおだし汁	おかゆ 根菜ペースト 大根と青菜のペースト かつおだし汁	米 鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん だいこん こまつな ひじき だし汁
	おやつ	一口おにぎり (あおりのり) みかん			米 青のり粉 みかん缶
12 (水)	昼食	おかゆ 白身魚の磯煮 大根の炒め煮 ゆし豆腐汁 (アーサ)	おかゆ 白身魚の磯煮 大根の炒め煮 ゆし豆腐汁 (アーサ)	おかゆ 白身魚とポテトペースト 大根・にんじんペースト かつおだし汁	米 キング じゃがいも のり だいこん にんじん ツナ缶 いんげん ゆし豆腐
	おやつ	ヨーグルト 食パン (一口カット)			ヨーグルト 食パン
13 (木)	昼食	あんかけうどん かぼちゃ煮 りんごヨーグルト	あんかけうどん かぼちゃ煮 りんごヨーグルト	おかゆ うどんと野菜のペースト かぼちゃペースト かつおだし汁	うどん (小麦) ささ身 にんじん はくさい たまねぎ かぼちゃ りんご ヨーグルト
	おやつ	一口おにぎり (わかめ) バナナ			米 わかめ にんじん バナナ
14 (金)	昼食	おかゆ 豆腐のマーボー風煮 さつまいものお焼き かつおだし汁	おかゆ 豆腐のマーボー風煮 さつまいもマッシュ かつおだし汁	おかゆ にんじん豆腐 さつまいもペースト かつおだし汁	米 豆腐 鶏ひき肉 たまねぎ こまつな さつまいも 片栗粉 きな粉 だし汁
	おやつ	しらす粥 (にんじん) みかん			米 しらす にんじん みかん缶
15 (土)	昼食	おかゆ 魚のコーンクリーム煮 いり豆腐煮 みそ汁 (だいこん)	おかゆ 魚のコーンクリーム煮 いり豆腐煮 みそ汁 (だいこん)	おかゆ 魚のコーンクリーム煮 ほうれん草・にんじんペースト かつおだし汁	米 ひじき キング じゃがいも クリームコーン 豆腐 ほうれん草 にんじん だいこん
	おやつ	鶏雑炊 りんご (おろし)			おかゆ 鶏ひき肉 ほうれん草 にんじん りんご

※ 児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することがあります。



2022年 10月 離乳食 予定献立表

この花ナーサリ ・ この花KidsRoom



日付	時間帯	後期食 (9~11ヶ月頃)	中期食 (7~8ヶ月頃)	初期食 (5~6ヶ月頃)	主な材料
17 (月)	昼食	納豆粥 鶏肉と大根の煮物 白菜としらす煮 かつおだし汁	納豆粥 鶏肉と大根の煮物 白菜としらす煮 かつおだし汁	おかゆ 大根・にんじんペースト 白菜ペースト かつおだし汁	米 納豆 鶏肉 だいこん にんじん はくさい にんじん しらす干し だし汁
	おやつ	ひじき雑炊 りんご (おろし)			米 ひじき にんじん りんご
18 (火)	昼食	おかゆ 豆腐入り肉団子 さつまいもと野菜の旨煮 みそ汁 (だいこん・わかめ) 一口おにぎり (しらす・わかめ)	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 さつまいもと野菜の旨煮 みそ汁 (だいこん・わかめ)	おかゆ 豆腐のつぶし煮 さつまいもと野菜のペースト かつおだし汁	米 鶏ひき肉 豆腐 たまねぎ さつまいも にんじん ほうれんそう だいこん わかめ
	おやつ	一口おにぎり (しらす・わかめ) バナナ			米 しらす わかめ バナナ
19 (水)	昼食	おかゆ 白身魚のコーンクリーム煮 とうがんとウブシー かつおだし汁	おかゆ 白身魚のコーンクリーム煮 とうがんとウブシー かつおだし汁	おかゆ 白身魚のコーンクリームペースト とうがんとにんじんペースト かつおだし汁	米 キング クリームコーン にんじん 豆腐 とうがんにんじん いんげん だし汁
	おやつ	きなこトースト みかんヨーグルト			食パン マーガリン グラニュー糖 きな粉 脱脂粉乳 みかん缶 ヨーグルト
20 (木)	昼食	お誕生会 (お弁当)			
	おやつ	鶏雑炊 りんご (おろし)			米 鶏ひき肉 ほうれんそう にんじん りんご
21 (金)	昼食	みそ煮込みうどん キャベツとじゃこの煮物 バナナ (スライス)	みそ煮込みうどん キャベツとじゃこの煮物 つぶしバナナ	おかゆ キャベツ・にんじんペースト つぶしバナナ かつおだし汁	うどん (小袋) ささ身 片栗粉 にんじん だいこん いんげん しらす干し キャベツ にんじん バナナ だし汁
	おやつ	ひじき雑炊 みかん			米 ひじき にんじん みかん缶
22 (土)	昼食	そぼろあんかけ丼 豆腐とカボチャの煮物 みそ汁 (わかめ) みかん	そぼろあんかけ丼 豆腐とカボチャの煮物 みそ汁 (わかめ)	おかゆ じゃがいもと青菜のペースト 豆腐のつぶし煮 かつおだし汁	米 鶏ひき肉 にんじん ほうれんそう 豆腐 かぼちゃ わかめ みかん缶
	おやつ	コーン粥 バナナ			米 クリームコーン バナナ
24 (月)	昼食	おかゆ キャベツのトマト煮 さつまいものヨーグルト和え かつおだし汁	おかゆ キャベツのトマト煮 さつまいものヨーグルト和え かつおだし汁	おかゆ キャベツのトマト煮 さつまいもペースト かつおだし汁	米 鶏ひき肉 キャベツ にんじん トマト さつまいも ヨーグルト だし汁
	おやつ	しらすとわかめのお粥 みかん			米 しらす わかめ みかん缶
25 (火)	昼食	おかゆ 豆腐のマーボー風煮 マッシュポテトサラダ みそ汁 (だいこん)	おかゆ 豆腐のマーボー風煮 マッシュポテトサラダ みそ汁 (だいこん)	おかゆ にんじん豆腐 ポテトペースト かつおだし汁	米 豆腐 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん じゃがいも にんじん きゅうり 大根
	おやつ	さつまいも粥 バナナ			米 さつまいも バナナ
26 (水)	昼食	おかゆ 白身魚とじゃがいもの豆乳煮 ひじきと大根のツナ煮 みそ汁 (はくさい)	おかゆ 白身魚とじゃがいもの豆乳煮 大根のツナ煮 みそ汁 (はくさい)	おかゆ 白身魚とじゃがいものペースト 大根ペースト かつおだし汁	米 キング じゃがいも 豆乳 ひじき だいこん にんじん ツナ缶 白菜
	おやつ	一口おにぎり (しらす・青のり) ヨーグルト			米 しらす 青のり粉 ヨーグルト
27 (木)	昼食	おかゆ 豆腐ハンバーグ かぼちゃマッシュ ミネストローネスープ	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃマッシュ ミネストローネスープ	おかゆ にんじんペースト かぼちゃペースト かつおだし汁	米 豆腐 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん かぼちゃ マカロニ はくさい たまねぎ じゃがいも にんじん トマト
	おやつ	あんかけうどん (ささみ) りんご (おろし)			うどん (小袋) ささ身 はくさい たまねぎ にんじん りんご
28 (金)	昼食	おかゆ 鶏肉と大根の煮物 ほうれん草としらす煮 みそ汁 (玉ねぎ・わかめ)	おかゆ 鶏肉と大根の煮物 ほうれん草としらす煮 みそ汁 (玉ねぎ・わかめ)	おかゆ 大根・にんじんペースト ほうれんそうとポテトペースト かつおだし汁	米 鶏肉 だいこん にんじん いんげん ほうれんそう じゃがいも しらす干し たまねぎ わかめ
	おやつ	ひじき雑炊 みかん			米 ひじき にんじん みかん缶
29 (土)	昼食	おかゆ 肉野菜の炒め煮 さつまいものお焼き わかめスープ	おかゆ 野菜の煮物 さつまいもマッシュ わかめスープ	おかゆ 野菜ペースト さつまいもペースト かつおだし汁	米 豚肉 しらす干し キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン さつまいも 片栗粉 きな粉 わかめ
	おやつ	野菜雑炊 バナナ 1/2			米 たまねぎ にんじん いら バナナ
31 (月)	昼食	おかゆ マカロニのトマト煮 キャベツのコーン豆乳煮 白菜スープ	おかゆ マカロニのトマト煮 キャベツとしらす煮 大根スープ	おかゆ にんじんペースト キャベツ・トマトペースト かつおだし汁	米 マカロニ 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん ビーマン トマト キャベツ にんじん クリームコーン 豆乳 はくさい
	おやつ	さつまいも粥 りんご (おろし)			米 さつまいも りんご