



# 2023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
2 (月)	昼食	おかゆ 鶏肉じゃが 大根とにんじんの煮物 みそ汁 (豆腐)	おかゆ 鶏肉じゃが 大根とにんじんの煮物 みそ汁 (豆腐)	おかゆ ポテトペースト 大根・にんじんペースト かつおだし汁	米 鶏肉 じゃがいも にんじん たまねぎ だいこん にんじん 豆腐 だし汁
	おやつ	野菜雑炊 みかん			米 キャベツ にんじん みかん缶
3 (火)	昼食	おかゆ 鶏肉のトマト煮 ほうれん草入りおやき 冬瓜スープ	おかゆ 鶏肉のトマト煮 ほうれん草とポテトのマッシュ 冬瓜スープ	おかゆ にんじんペースト ほうれん草ペースト かつおだし汁	米 鶏肉 大豆 だいこん にんじん たまねぎ ビーマン トマト ほうれん草 じゃがいも とうがん
	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
4 (水)	昼食	煮込みうどん 豆腐としらすのとりみ煮 さつまいも	煮込みうどん 豆腐としらすのとりみ煮 さつまいもマッシュ	おかゆ つぶし豆腐 さつまいもペースト かつおだし汁	うどん (小麦) 鶏肉 はくさい にんじん たまねぎ 豆腐 しらす干し こまつな さつまいも
	おやつ	さつまいも粥 りんご (おろし煮)			米 さつまいも りんご
5 (木)	昼食	おかゆ ササミの肉団子 (あんかけ) 大根とかぼちゃの煮物 みそ汁 (じゃがいも・小松菜)	おかゆ ササミの肉団子 (あんかけ) 大根とかぼちゃの煮物 みそ汁 (じゃがいも・小松菜)	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 ささ身 にんじん だいこん かぼちゃ いんげん じゃがいも こまつな
	おやつ	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 たまねぎ 食パン
6 (金)	昼食	おかゆ 白身魚のコーンクリーム煮 ほうれん草と豆腐の煮物 みそ汁 (冬瓜)	おかゆ 白身魚のコーンクリーム煮 ほうれん草と豆腐の煮物 みそ汁 (冬瓜)	おかゆ ほうれん草ペースト 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 たまねぎ 豆腐 ほうれん草 にんじん とうがん
	おやつ	一口おにぎり (しらす) バナナ			米 しらす わかめ バナナ
7 (土)	昼食	おかゆ 白菜のやわらか煮 かぼちゃとブロッコリーの煮物 かつおだし汁	おかゆ 白菜のやわらか煮 かぼちゃとブロッコリーの煮物 かつおだし汁	おかゆ かぼちゃペースト ブロッコリーペースト かつおだし汁	米 豚肉 はくさい たまねぎ にんじん かぼちゃ ブロッコリー だし汁
	おやつ	青菜粥 りんご (おろし煮)			米 ほうれん草 りんご
10 (火)	昼食	おかゆ 鶏じゃが煮 キャベツとしらすの煮物 ゆし豆腐汁	おかゆ 鶏じゃが煮 キャベツとしらすの煮物 ゆし豆腐汁	おかゆ ポテトペースト キャベツペースト かつおだし汁	米 鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん いんげん キャベツ にんじん しらす干し ゆし豆腐 だし汁
	おやつ	一口おにぎり (あおりの) みかん			米 青のり粉 みかん缶
11 (水)	昼食	トマトひき肉あんかけ丼 マッシュポテト (にんじん) ほうれん草スープ バナナ (スライス)	トマトひき肉あんかけ丼 マッシュポテト (にんじん) ほうれん草スープ バナナ (つぶし)	おかゆ ポテト・にんじんペースト ほうれん草ペースト かつおだし汁	米 鶏ひき肉 たまねぎ トマト じゃがいも にんじん ほうれん草 バナナ
	おやつ	野菜とツナの雑炊 りんご (おろし煮)			米 ツナ缶 キャベツ にんじん りんご
12 (木)	昼食	煮込みうどん 豆腐としらすのとりみ煮 さつまいも	煮込みうどん 豆腐としらすのとりみ煮 さつまいもマッシュ	おかゆ つぶし豆腐 さつまいもペースト かつおだし汁	うどん (小麦) 鶏肉 はくさい にんじん たまねぎ 豆腐 しらす干し ほうれん草 さつまいも だし汁
	おやつ	一口おにぎり (しらす) みかん			米 しらす わかめ みかん缶
13 (金)	昼食	おかゆ 白身魚とかぼちゃの煮物 大根とにんじんの煮物 みそ汁 (もずく)	おかゆ 白身魚とかぼちゃの煮物 大根とにんじんの煮物 みそ汁 (もずく)	おかゆ 白身魚とかぼちゃのペースト にんじんペースト かつおだし汁	米 キング かぼちゃ だいこん にんじん いんげん もずく
	おやつ	野菜雑炊 バナナ			米 ほうれん草 にんじん バナナ
14 (土)	昼食	おかゆ レバー入り豆腐のそぼろ煮 キャベツのツナ煮 みそ汁 (大根)	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 キャベツのツナ煮 みそ汁 (大根)	おかゆ 豆腐のつぶし煮 キャベツ・にんじんペースト かつおだし汁	米 豚レバー 鶏ひき肉 豆腐 キャベツ にんじん ツナ缶 大根
	おやつ	鶏雑炊 りんご (おろし)			米 鶏ひき肉 ほうれん草 にんじん りんご
16 (月)	昼食	ひじき粥 いり豆腐煮 大根とじゃが芋の煮物 かつおだし汁	おかゆ いり豆腐煮 大根とじゃが芋の煮物 かつおだし汁	おかゆ ほうれん草ペースト ポテトペースト かつおだし汁	米 ひじき 豆腐 ほうれん草 にんじん 豚肉 だいこん じゃがいも にんじん だし汁
	おやつ	わかめ粥 みかん			米 わかめ みかん缶

※ 園児の月齢、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。



# 2023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 (火)	昼食	おかゆ 白身魚のコーンクリーム煮 とうがんとみそ煮 さつまいも	おかゆ 白身魚のコーンクリーム煮 とうがんとみそ煮 さつまいも	おかゆ 白身魚ペースト 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 たまねぎ 豚肉 豆腐 とうがんとにんじん いんげん さつまいも
	おやつ	ヨーグルト 食パン (一口カット)			ヨーグルト (乳) 食パン
18 (水)	昼食	おかゆ 豆腐入り肉団子 ひじきと野菜の煮物 みそ汁 (だいこん・わかめ)	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 野菜の煮物 みそ汁 (だいこん・わかめ)	おかゆ ほうれん草ペースト キャベツ・にんじんペースト かつおだし汁	米 鶏ひき肉 豆腐 たまねぎ ひじき キャベツ にんじん ほうれんそう 大根 わかめ
	おやつ	一口おにぎり (わかめ) さつまいも			米 わかめ さつまいも
19 (木)	おやつ	ツナ雑炊 りんご (おろし煮)			米 ツナ缶 ほうれんそう にんじん りんご
20 (金)	昼食	しらす入り煮込みうどん かぼちゃのそぼろ煮 バナナ (スライス)	しらす入り煮込みうどん かぼちゃのそぼろ煮 バナナ (つぶし)	おかゆ キャベツペースト かぼちゃペースト かつおだし汁	うどん (小袋) しらす干し 片栗粉 キャベツ にんじん じゃがいも 鶏ひき肉 かぼちゃ たまねぎ 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
21 (土)	昼食	そぼろあんかけ丼 大根と青菜の煮物 さつまいも みそ汁 (豆腐)	そぼろあんかけ丼 大根と青菜の煮物 さつまいもマッシュ みそ汁 (豆腐)	おかゆ さつまいもペースト ほうれん草ペースト かつおだし汁	米 鶏ひき肉 にんじん たまねぎ だいこん ほうれんそう さつまいも 豆腐
	おやつ	コーン粥 バナナ			米 クリームコーン バナナ
23 (月)	昼食	おかゆ キャベツのトマト煮 さつまいものお焼き かつおだし汁	おかゆ キャベツのトマト煮 さつまいもマッシュ 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 ささ身 キャベツ たまねぎ にんじん トマト さつまいも こまつな 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
24 (火)	昼食	おかゆ 白身魚とかぼちゃの煮物 ひじきと大根の煮物 みそ汁 (はくさい)	おかゆ 白身魚とかぼちゃの煮物 大根の煮物 みそ汁 (はくさい)	おかゆ 白身魚ペースト かぼちゃペースト かつおだし汁	米 キング かぼちゃ たまねぎ ひじき だいこん にんじん はくさい
	おやつ	一口おにぎり (青のり) ももピューレ			米 青のり粉 もも缶
25 (水)	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 (もずく)	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 (もずく)	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 もずく
	おやつ	煮込みうどん バナナ			うどん (小袋) ツナ缶 にんじん たまねぎ こまつな バナナ
26 (木)	昼食	おかゆ 豆腐ハンバーグ ポテトとブロッコリーの煮物 ミネストローネスープ	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 ポテトとブロッコリーの煮物 ミネストローネスープ	おかゆ ブロッコリーペースト だいこん・にんじんペースト かつおだし汁	米 豆腐 鶏ひき肉 ひじき にんじん じゃがいも ブロッコリー にんじん キャベツ たまねぎ だいこん にんじん トマト
	おやつ	きなこトースト かぼちゃきんとん			食パン 育児用ミルク きな粉 かぼちゃ
27 (金)	昼食	おかゆ 鶏肉と大根の煮物 豆腐と青菜のしらす煮 かつおだし汁	おかゆ 鶏肉と大根の煮物 豆腐と青菜のしらす煮 かつおだし汁	おかゆ にんじんペースト ほうれん草ペースト かつおだし汁	米 鶏肉 だいこん にんじん いんげん 豆腐 ほうれんそう しらす干し だし汁
	おやつ	一口おにぎり (わかめ) みかん			米 わかめ みかん缶
28 (土)	昼食	おかゆ かぼちゃのそぼろ煮 キャベツの煮物 白菜スープ	おかゆ かぼちゃのそぼろ煮 キャベツの煮物 白菜スープ	おかゆ かぼちゃペースト にんじんペースト かつおだし汁	米 かぼちゃ 鶏ひき肉 豚肉 キャベツ にんじん たまねぎ はくさい
	おやつ	ひじき雑炊 バナナ			米 ひじき にんじん バナナ
30 (月)	昼食	おかゆ ササミ団子とにんじんの煮物 マカロニとキャベツのトマト煮 玉ねぎスープ	おかゆ ササミ団子とにんじんの煮物 マカロニとキャベツのトマト煮 玉ねぎスープ	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 ササミ にんじん マカロニ キャベツ たまねぎ ピーマン トマト たまねぎ
	おやつ	さつまいも粥 バナナ			米 さつまいも バナナ
31 (火)	昼食	おかゆ 魚の豆乳クリーム煮 野菜と麩の煮物 みそ汁 (冬瓜)	おかゆ 魚の豆乳クリーム煮 野菜と麩の煮物 みそ汁 (冬瓜)	おかゆ 白身魚とポテトのペースト ブロッコリーペースト かつおだし汁	米 キング じゃがいも ブロッコリー 豆乳 麩 キャベツ にんじん とうがんと
	おやつ	野菜雑炊 りんご (おろし煮)			米 ほうれん草 にんじん りんご