



10月の離乳食献立表<その1>

令和3年 わかば認定こども園

献立作成者：(栄養士)平間宏美

回食 月齢	1回食(午前)			2回食(午後)	
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	中期 7・8ヶ月頃	後期 9・10・11ヶ月頃
固さの 目安	トロトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
		絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)	豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)
1	10倍粥 じゃが芋と人参のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とひじきつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 キャベツのすまし汁 つぶしバナナ	全粥 豆腐とひじきの柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 キャベツのすまし汁 バナナ	野菜おじや	野菜おじや
金	(主な材料)米 豆腐 ひじき 鶏ミンチ じゃが芋 人参 キャベツ バナナ				
2	10倍粥 豆腐と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 青菜のすまし汁 梨煮	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 青菜のすまし汁 梨煮	南瓜のつぶし煮	南瓜のやわらか煮
土	(主な材料)米 豆腐 人参 さつま芋 小松菜 梨 南瓜				
4	10倍粥 じゃが芋と青菜のペースト すまし汁	7倍粥 豚肉と人参のつぶし煮 じゃが芋と青菜のつぶし煮 わかめのすまし汁 オレンジ	全粥 豚肉と人参の柔らか煮 じゃが芋と青菜の柔らか煮 わかめのすまし汁 オレンジ	野菜おじや	野菜おじや
月	(主な材料)米 じゃが芋 ほうれん草 豚肉 人参 わかめ オレンジ しらす きゅうり				
5	10倍粥 ささみペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 切干大根と人参つぶし煮 青菜のすまし汁 つぶしバナナ	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 切干大根と人参の柔らか煮 青菜のみそ汁 バナナ	野菜おじや	野菜おじや
火	(主な材料)米 冬瓜 小松菜 ささみ 人参 白菜 バナナ 南瓜				
6	10倍粥 ささみと玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 ささみのクリーム煮 ブロッコリーのつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 梨煮	全粥 ささみのクリーム煮 ブロッコリーの柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 梨煮	野菜おじや	野菜おじや
水	(主な材料)米 ささみ 玉ねぎ 豆乳 ブロッコリー じゃが芋 梨				
7	10倍粥 さつまいもペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と南瓜のつぶし煮 さつまいものつぶし煮 わかめのすまし汁 りんご煮	全粥 白身魚と南瓜の柔らか煮 さつまいもの柔らか煮 わかめのみそ汁 りんご煮	野菜おじや	野菜おじや
木	(主な材料)米 白身魚 南瓜 さつま芋 わかめ りんご				
8	10倍粥 じゃが芋としらすのペースト すまし汁	7倍粥 じゃが芋としらすのつぶし煮 玉ねぎと人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 つぶしバナナ	全粥 じゃが芋としらすの柔らか煮 玉ねぎと人参の柔らか煮 青菜のすまし汁 バナナ	野菜おじや	野菜おじや
金	(主な材料)米 じゃが芋 しらす 玉ねぎ 人参 小松菜 バナナ				
9	10倍粥 かぼちゃペースト すまし汁	7倍粥 ささみと南瓜のつぶし煮 ブロッコリーと玉ねぎのつぶし煮 人参のすまし汁 ヨーグルト	全粥 ささみと南瓜の柔らか煮 ブロッコリーと玉ねぎの柔らか煮 人参のすまし汁 ヨーグルト	ハイハイ	ハイハイ
土	(主な材料)米 ささみ 南瓜 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 ヨーグルト 果物				
11	10倍粥 玉ねぎと人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とオクラのつぶし煮 玉ねぎと人参のつぶし煮 もずくのすまし汁 オレンジ	全粥 白身魚とオクラの柔らか煮 玉ねぎと人参の柔らか煮 もずくのすまし汁 オレンジ	野菜おじや	野菜おじや
月	(主な材料)米 白身魚 オクラ 玉ねぎ 人参 もずく オレンジ				
12	10倍粥 冬瓜と小松菜のペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 冬瓜と小松菜のつぶし煮 白菜のすまし汁 つぶしバナナ	全粥 ささみと人参の柔らか煮 冬瓜と小松菜の柔らか煮 白菜のすまし汁 バナナ	南瓜のつぶし煮	南瓜のやわらか煮
火	(主な材料)米 ささみ ブロッコリー 切干大根 人参 ほうれん草 バナナ				
13	10倍粥 白身魚と白菜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と白菜つぶし煮 人参と南瓜のつぶし煮 キャベツのすまし汁 りんご煮	全粥 白身魚と白菜の柔らか煮 人参と南瓜の柔らか煮 キャベツのすまし汁 りんご煮	野菜おじや	野菜おじや
水	(主な材料)米 白身魚 白菜 人参 南瓜 キャベツ りんご				
14	10倍粥 かぼちゃペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 オレンジ	全粥 ささみと人参の柔らか煮 南瓜の柔らか煮 キャベツのすまし汁 オレンジ	野菜おじや	野菜おじや
木	(主な材料)米 南瓜 ささみ 人参 冬瓜 オレンジ				
15	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 わかめのすまし汁 梨煮	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 わかめのすまし汁 梨煮	ぼろぼろじゅーしー	ぼろぼろじゅーしー
金	(主な材料)米 さつま芋 豆腐 人参 わかめ 梨				
16	10倍粥 人参と白菜のペースト すまし汁	7倍粥 人参としらすのつぶし煮 白菜ときゅうりのつぶし煮 青菜のすまし汁 つぶしバナナ	全粥 人参としらすの柔らか煮 白菜ときゅうりの柔らか煮 青菜のすまし汁 バナナ	野菜おじや	野菜おじや
土	(主な材料)米 しらす 人参 白菜 きゅうり ちんげん菜 バナナ				

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。



10月の離乳食献立表<その2>

令和3年 わかば認定こども園

回食 月齢	1回食(午前)			2回食(午後)	
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	中期 7・8ヶ月頃	後期 9・10・11ヶ月頃
固さの 目安	トトロロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
18	10倍粥 玉ねぎと人参ペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 玉ねぎと人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 オレンジ	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 玉ねぎと人参の柔らか煮 青菜のすまし汁 オレンジ	野菜おじや	野菜おじや
月	(主な材料) 米 鶏レバー 南瓜 玉ねぎ 人参 ほうれん草 オレンジ				
19	10倍粥 さつまいもペースト すまし汁	7倍粥 白身魚となすのつぶし煮 人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁 つぶしバナナ	全粥 白身魚となすの柔らか煮 人参の柔らか煮 豆腐のみそ汁 バナナ	さつま芋とりんご のつぶし煮	さつま芋とりんご のやわらか煮
火	(主な材料) 米 白身魚 なす 人参 豆腐 ヨーグルト バナナ				
20	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐としらすのつぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮 キャベツのすまし汁 りんご煮	全粥 豆腐としらすの柔らか煮 ブロッコリーの柔らか煮 キャベツのみそ汁 りんご煮	野菜おじや	野菜おじや
水	(主な材料) 米 豆腐 しらす ブロッコリー キャベツ りんご				
21	10倍粥 ささみと南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと南瓜のつぶし煮 キャベツとオクラのつぶし煮 豆腐と人参のすまし汁 オレンジ	全粥 ささみと南瓜の柔らか煮 キャベツとオクラの柔らか煮 豆腐と人参のすまし汁 オレンジ	野菜おじや	野菜おじや
木	(主な材料) 米 ささみ 南瓜 キャベツ オクラ 豆腐 人参 オレンジ				
22	10倍粥 白身魚ペースト すまし汁	いも粥 白身魚と人参のつぶし煮 キャベツとブロッコリーのつぶし煮 青菜のすまし汁 つぶしバナナ	いも粥 白身魚と人参の柔らか煮 キャベツとブロッコリーの柔らか煮 青菜のすまし汁 バナナ	南瓜の豆乳煮	南瓜の豆乳煮
金	(主な材料) 米 さつま芋 白身魚 キャベツ 人参 ブロッコリー 小松菜 バナナ				
23	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とわかめのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 トマトスープ りんご煮	全粥 豆腐とわかめの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 トマトスープ りんご煮	野菜おじや	野菜おじや
土	(主な材料) 米 豆腐 わかめ 大根 人参 トマト りんご				
25	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐のそぼろ煮 キャベツと青菜のつぶし煮 人参のすまし汁 オレンジ	全粥 豆腐のそぼろ煮 キャベツと青菜の柔らか煮 人参のすまし汁 オレンジ	野菜おじや	野菜おじや
月	(主な材料) 米 豆腐 鶏ミンチ キャベツ ほうれん草 人参 オレンジ				
26	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のクリーム煮 大根と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 つぶしバナナ	全粥 ささみと青菜のクリーム煮 大根と人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 バナナ	野菜おじや	野菜おじや
火	(主な材料) 米 ささみ ほうれん草 豆乳 大根 人参 玉ねぎ バナナ				
27	10倍粥 さつまいもペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と南瓜のつぶし煮 さつまいものつぶし煮 ゆし豆腐 オレンジ	全粥 白身魚と南瓜の柔らか煮 さつまいもの柔らか煮 ゆし豆腐 オレンジ	りんごサラダ	りんごサラダ
水	(主な材料) 米 白身魚 南瓜 さつま芋 オレンジ ゆし豆腐				
28	10倍粥 じゃが芋と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 じゃが芋としらすのつぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮 青菜すまし汁 りんご煮	全粥 じゃが芋としらすの柔らか煮 ブロッコリーの柔らか煮 青菜のすまし汁 りんご煮	野菜おじや	野菜おじや
木	(主な材料) 米 しらす じゃが芋 ブロッコリー ほうれん草 りんご				
29	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 白身魚とブロッコリーのつぶし煮 切干大根と人参のつぶし煮 ゆし豆腐 つぶしバナナ	全粥 白身魚とブロッコリーの柔らか煮 切干大根と人参の柔らか煮 ゆし豆腐 バナナ	さつま芋とりんご のつぶし煮	さつま芋とりんご のつぶし煮
金	(主な材料) 米 しらす じゃが芋 ブロッコリー ほうれん草 果物				
30	10倍粥 豆腐と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 大根ときゅうりのつぶし煮 キャベツのすまし汁 オレンジ	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 大根ときゅうりの柔らか煮 キャベツのすまし汁 オレンジ	ハイハイイン	ハイハイイン
土	(主な材料) 米 豆腐 人参 大根 きゅうり キャベツ ヨーグルト オレンジ				

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

