

10月の離乳食献立表<その1>

令和4年 わかば認定こども園



栄養士:平良良子

回食 月齢	昼食			おやつ
	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	
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 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)	中期・後期 7~11ヶ月頃
1	お弁当			南瓜とじやが芋煮 すまし汁
土				南瓜 じゃが芋
3	10倍粥 じゃが芋と青菜ベースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 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 ささみと人参の柔らか煮 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 すまし汁
月	(主な材料) 米 ささみ 人参 じゃが芋 ほうれん草 わかめ オレンジ			しらす きゅうり キャベツ
4	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 大根と人参のつぶし煮 ゆし豆腐 バナナ	全粥 白身魚とブロッコリーの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 ゆし豆腐 バナナ	さつま芋とりんご煮 すまし汁
火	(主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー 大根 人参 ゆし豆腐 バナナ			さつま芋 りんご
5	10倍粥 きゅうりと玉ねぎベースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 キャベツのすまし汁 梨煮	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 きゅうりと玉ねぎの柔らか煮 キャベツのすまし汁 梨煮	野菜おじや すまし汁
水	(主な材料) 米 鶏レバー 南瓜 きゅうり 玉ねぎ キャベツ 梨煮			鶏ミンチ 人参 あおさ
6	10倍粥 白身魚と白菜ベースト すまし汁	7倍粥 白身魚と白菜のつぶし煮 人参といんげんのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 りんご煮	全粥 白身魚と白菜の柔らか煮 人参といんげんの柔らか煮 玉ねぎのみぞ汁 りんご煮	野菜おじや すまし汁
木	(主な材料) 米 白身魚 白菜 人参 いんげん 玉ねぎ りんご			ささみ オクラ 大根
7	10倍粥 玉ねぎと人参ベースト すまし汁	7倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 玉ねぎと人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 バナナ	全粥 じゃが芋のそぼろ煮 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 すまし汁
金	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 小松菜 バナナ			しらす キャベツ 人参 青さのり
8	10倍粥 南瓜ベースト すまし汁	7倍粥 ささみとキャベツのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 オレンジ	全粥 ささみとキャベツの柔らか煮 南瓜の柔らか煮 冬瓜のすまし汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
土	(主な材料) 米 ささみ キャベツ 南瓜 冬瓜 果物			わかめ 人参 きゅうり
10	スポーツの日(公休日)			
月				
11	10倍粥 じゃが芋と人参ベースト すまし汁	7倍粥 ささみとキャベツのつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 オレンジ	全粥 ささみとキャベツのつぶし煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 オレンジ	南瓜とりんごの豆乳煮 すまし汁
火	(主な材料) 米 ささみ キャベツ じゃが芋 人参 玉ねぎ オレンジ			南瓜 りんご 豆乳
12	10倍粥 玉ねぎと人参ベースト すまし汁	7倍粥 白身魚のみぞれ煮 玉ねぎと人参のつぶし煮 オクラのすまし汁 バナナ	全粥 白身魚のみぞれ煮 玉ねぎと人参の柔らか煮 オクラのすまし汁 バナナ	みかんサラダ すまし汁
水	(主な材料) 米 白身魚 大根 玉ねぎ 人参 オクラ バナナ			オレンジ りんご
13	10倍粥 南瓜ベースト すまし汁	7倍粥 豆腐のそぼろ煮 南瓜のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 オレンジ	全粥 豆腐のそぼろ煮 南瓜の柔らか煮 冬瓜のみぞ汁 オレンジ	さつま芋煮 すまし汁
木	(主な材料) 米 豆腐 鶏ミンチ 人参 南瓜 冬瓜 オレンジ			さつま芋
14	10倍粥 野菜ベースト すまし汁	野菜井 じゃが芋のつぶし煮 青菜のすまし汁 りんご煮	野菜井 じゃが芋の柔らか煮 青菜のすまし汁 りんご煮	野菜おじや すまし汁
金	(主な材料) 米 ツナ 玉ねぎ 白菜 人参 なす じゃが芋 ほうれん草 青さのり りんご			しらす 大根 きゅうり
15	10倍粥 きゅうりとキャベツベースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 きゅうりとキャベツのつぶし煮 わかめのすまし汁 バナナ	全粥 ささみと人参の柔らか煮 きゅうりとキャベツの柔らか煮 わかめのすまし汁 バナナ	野菜おじや すまし汁
土	(主な材料) 米 ささみ 人参 きゅうり キャベツ わかめ バナナ			白身魚 南瓜 玉ねぎ
17	10倍粥 さつま芋ベースト 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 オクラのすまし汁 オレンジ	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 オクラのすまし汁 オレンジ	ぼろぼろじゅーしい すまし汁
月	(主な材料) 米 豆腐 人参 さつま芋 オクラ オレンジ			鶏ミンチ ひじき 小松菜

※ 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4年 わかば認定こども園

栄養士: 平良良子

回食 月齢	昼食			おやつ
	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	
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 組ごし豆腐(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 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 納豆と青菜つぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 りんご煮	全粥 納豆と青菜の柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 りんご煮	野菜おじや すまし汁
火	(主な材料) 米 納豆 ほうれん草 じゃが芋 人参 玉ねぎ りんご			鮭 オクラ 冬瓜
19	10倍粥 大根と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 南瓜のそぼろ煮 大根と青菜のつぶし煮 人参のすまし汁 バナナ	全粥 南瓜のそぼろ煮 大根と青菜の柔らか煮 人参のすまし汁 バナナ	野菜おじや すまし汁
水	(主な材料) 米 南瓜 鶏ミンチ 大根 小松菜 人参 バナナ			キャベツ 人参 じゃが芋
20	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 キャベツとオクラのつぶし煮 豆腐のすまし汁 オレンジ	全粥 ささみと人参の柔らか煮 キャベツとオクラの柔らか煮 豆腐のすまし汁 オレンジ	りんごサラダ すまし汁
木	(主な材料) 米 ささみ 人参 キャベツ オクラ 豆腐 オレンジ			りんご バナナ
21	10倍粥 白身魚ペースト すまし汁	いも粥 白身魚とひじきのつぶし煮 人参と冬瓜のつぶし煮 青菜のすまし汁 りんご煮	いも粥 白身魚とひじきの柔らか煮 人参と冬瓜の柔らか煮 青菜のみぞ汁 りんご煮	南瓜とバナナの豆乳煮 すまし汁
金	(主な材料) 米 白身魚 ひじき 人参 冬瓜 ちゃんぽん菜 りんご			南瓜 バナナ 豆乳
22	10倍粥 しらすと南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 しらすと南瓜のつぶし煮 プロッコリーと玉ねぎのつぶし煮 人参のすまし汁 オレンジ	全粥 しらすと南瓜の柔らか煮 プロッコリーと玉ねぎの柔らか煮 人参のすまし汁 オレンジ	さつま芋とりんご煮 すまし汁
土	(主な材料) 米 しらす 南瓜 プロッコリー 玉ねぎ 人参 オレンジ			さつま芋 りんご
24	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 南瓜のすまし汁 梨煮	全粥 豆腐のそぼろ煮 キャベツと青菜の柔らか煮 南瓜のすまし汁 梨煮	野菜おじや すまし汁
月	(主な材料) 米 豆腐 鶏ミンチ キャベツ ほうれん草 南瓜 梨			ひじき 人参 玉ねぎ
25	10倍粥 大根とプロッコリーペースト すまし汁	7倍粥 ささみのクリーム煮 プロッコリーのつぶし煮 大根のすまし汁 バナナ	全粥 ささみのクリーム煮 プロッコリーの柔らか煮 大根のすまし汁 バナナ	野菜おじや すまし汁
火	(主な材料) 米 ささみ 玉ねぎ 豆乳 プロッコリー 大根 バナナ			白身魚 人参 いんげん
26	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚ときゅうりのつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 なすのすまし汁 オレンジ	全粥 白身魚ときゅうりの柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 なすのみぞ汁 オレンジ	りんごサラダ すまし汁
水	(主な材料) 米 白身魚 きゅうり さつま芋 なす オレンジ			りんご バナナ
27	10倍粥 人参と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とわかめのつぶし煮 人参と青菜のつぶし煮 レタススープ りんご煮	全粥 豆腐とわかめのつぶし煮 人参と青菜の柔らか煮 レタススープ りんご煮	野菜おじや すまし汁
木	(主な材料) 米 豆腐 わかめ トマト 小松菜 レタス りんご			しらす 人参 オクラ
28	10倍粥 じゃが芋とプロッコリーペースト すまし汁	7倍粥 ささみとプロッコリーのつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 人参のすまし汁 バナナ	全粥 ささみとプロッコリーの柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 人参のすまし汁 バナナ	野菜おじや すまし汁
金	(主な材料) 米 ささみ プロッコリー じゃが芋 人参 バナナ			豆腐 ほうれん草 玉ねぎ
29	10倍粥 白身魚と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 大根ときゅうりのつぶし煮 アーサ汁 オレンジ	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 大根ときゅうりの柔らか煮 アーサ汁 オレンジ	さつま芋とりんご煮 すまし汁
土	(主な材料) 米 白身魚 人参 大根 きゅうり あおさ オレンジ			さつま芋 りんご
31	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とひじきのつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 プロッコリーのすまし汁 りんご煮	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 プロッコリーのすまし汁 りんご煮	南瓜とさつま芋煮 すまし汁
月	(主な材料) 米 豆腐 ひじき じゃが芋 人参 プロッコリー りんご			南瓜 さつま芋

※ 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。

手づかみ食べについて

- 10ヶ月になると、多くの赤ちゃんは食べ物を認識して手を出すようになります。自分から食べようとする意欲の表れです。つかんで食べやすいよう調理方法や盛りつけを工夫しましょう。

野菜は柔らかく煮る

麺類は7~8cmくらいに切る

トーストをスティック状に切る

スープの具や麺類は、手づかみ食べ用の皿にのせる