



令和3年度 10月 離乳食献立表 (NO1)

保育課

日	A (初期) 6か月	B (中期) 7~8か月	C (後期) 9~11か月	D (完了期) 12~18か月
1 金	朝食 つぶし粥 豆腐のだし煮(豆腐・だし汁・でんぶ ん) 煮野菜(玉ねぎ・人参・だし汁・で んぶん)	お粥 豆腐と野菜の煮物(豆腐・さやいんげん・だ し汁・でんぶん) 人参の汁もの(人参・だし汁)	かた粥 豚肉のケチャップ煮(調味料1/3量、ケチャップ 少量) 豆腐とえのきだけのすまし汁(だし汁で3倍 に薄める、えのきだけ細かく刻んで少量)	軟飯 豚肉のケチャップ煮(調味料半量、ケチャップ 少量) 豆腐とえのきだけのすまし汁(だし汁で2倍 に薄める、えのきだけ細かく刻んで少量)
	育児用ミルク 育児用ミルク	育児用ミルク 玉ねぎ粥(米・玉ねぎ・だし汁)	 育児用ミルク チーズクラッカー(クリームチーズ抜く、ジャム 少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 チーズクラッカー(クリームチーズ抜く)
2 土	朝食 つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぶ ん) 煮野菜(じゃがいも・玉ねぎ・人参・だ し汁・でんぶん)	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚・人参・だし汁・で んぶん) じゃがいもの汁もの(じゃがいも・さやい んげん・だし汁)	かた粥 豚肉のしょうが炒め(調味料1/3量、しょうが少 量) じゃがいもとさやいんげんのみそ汁(だし汁 で3倍に薄める)	軟飯 豚肉のしょうが炒め(調味料半量、しょうが少 量) じゃがいもとさやいんげんのみそ汁(だし汁 で2倍に薄める)
	育児用ミルク 育児用ミルク	育児用ミルク 育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク 育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳 育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
4 ・ 18 月	朝食 つぶし粥(青のり入り) 凍り豆腐のトロロ煮(凍り豆腐・ だし汁・でんぶん) 煮野菜(白菜・人参・だし汁・でんぶ ん)	お粥(青のり入り) 凍り豆腐と野菜の煮物(凍り豆腐、人参、だ し汁、でんぶん) 野菜の汁もの(白菜・じゃがいも・だし汁)	かた粥(ふりかけ入り) (削り節炒って粉状) 凍り豆腐と白菜のみそ炒め(調味料1/3量) じゃが芋としめじのスープ(だし汁で3倍に薄 める、しめじ細かく刻んで少量)	軟飯(ふりかけ入り) (削り節炒って粉状) 凍り豆腐と白菜のみそ炒め(調味料半量) じゃが芋としめじのスープ(だし汁で2倍に薄 める、しめじ細かく刻んで少量)
	育児用ミルク 育児用ミルク	育児用ミルク 人参粥(米・人参・だし汁)	 育児用ミルク 卵チャーハンのかた粥(調味料1/3量、全卵 1/3量まで)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 卵チャーハンの軟飯(調味料半量、全卵2/3量 まで)
5 ・ 19 火	朝食 つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぶ ん) 煮野菜(なす(皮をむく)・人参・だし 汁・でんぶん)	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚・人参・だし汁・で んぶん) 野菜の汁もの(なす(皮をむく)・玉ねぎ・だ し汁)	かた粥 五目豆(調味料1/3量、こんぶ柔らかく、大豆皮 を除き刻む、こんにゃく・ごぼう・さつま揚げ抜く) なすと玉ねぎのみそ汁(だし汁で3倍に薄め る、なす皮をむく)	軟飯 五目豆(調味料半量、こんぶ柔らかく、大豆皮 を除き刻む、さつま揚げ湯抜き細かく刻んで少 量、こんにゃく抜く) なすと玉ねぎのみそ汁(だし汁で2倍に薄め る、なす皮をむく)
	育児用ミルク 育児用ミルク	育児用ミルク 芋煮(じゃがいも・だし汁・でんぶん)	育児用ミルク インディアンポテト(調味料1/3量、ハム少量、 カレー粉抜く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 インディアンポテト(調味料半量、ハム少量)
6 ・ 20 水	朝食 つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぶ ん) 煮野菜(さつまいも・玉ねぎ・だし汁 ・でんぶん)	お粥 鶏肉のだし煮(鶏ささみ肉・だし汁・でんぶ ん) 煮野菜(キャベツ・きゅうり・だし汁・でんぶ ん) さつまいもの汁もの(さつまいも・だし汁)	かた粥 鶏肉の香味焼き(調味料1/3量、にんにく・しよ うが少量) ゆで野菜(調味料1/3量) さつまいもと長ねぎの汁もの(だし汁で3倍に 薄める)	軟飯 鶏肉の香味焼き(調味料半量、にんにく・しよ うが少量) ゆで野菜(調味料半量) さつまいもと長ねぎの汁もの(だし汁で2倍 に薄める)
	育児用ミルク 	育児用ミルク 育児用ミルク パン粥(りんご入り) (食パン・りんご・育児用ミルク)	育児用ミルク りんごジャムサンド(調味料1/3量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 りんごジャムサンド(調味料半量)
7 ・ 21 木	朝食 つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぶ ん) 煮野菜(小松菜葉先・人参・だし汁 ・でんぶん)	お粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぶ ん) 煮野菜(小松菜・だし汁・でんぶ ん) いんげんの汁もの(さやいんげん・玉ねぎ ・だし汁)	かた粥 ぶりの照り焼き(調味料1/3量) 小松菜のおひたし(調味料1/3量) かき卵汁(だし汁で3倍に薄める、全卵1/3量 まで)	軟飯 ぶりの照り焼き(調味料半量) 小松菜のおひたし(調味料半量) かき卵汁(だし汁で2倍に薄める、全卵2/3量 まで)
	育児用ミルク 育児用ミルク	育児用ミルク 人参粥(米・人参・だし汁)	 育児用ミルク 柿(水煮する) 乳児用せんべい、乳児用ビスケット	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 柿 せんべい、ビスケット
8 ・ 22 金	朝食 つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぶ ん) 煮野菜(じゃがいも・大根・だし汁 ・でんぶん)	お粥 鶏肉と野菜の煮物(鶏ささみ肉・人参・だ し汁・でんぶん) 野菜の汁もの(じゃがいも・さやいんげん・大 根・だし汁)	かた粥 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮(調味料1/3量) 白菜と大根のみそ汁(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮(調味料半量) 白菜と大根のみそ汁(だし汁で2倍に薄める)
	育児用ミルク 	育児用ミルク 育児用ミルク ひじき粥(米、ひじき(よく戻し柔らかく)・だ し汁・でんぶん)	育児用ミルク ひじきごはんのかた粥(調味料1/3量、ひじ きよく戻す、油揚げ抜く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ひじきごはんの軟飯(調味料半量、ひじきよ く戻す、油揚げ細かく刻んで少量)
9 ・ 23 土	朝食 つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぶ ん) 煮野菜(じゃがいも・人参・玉ねぎ ・だし汁・でんぶん)	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚・玉ねぎ・だし汁 ・でんぶん) じゃがいもとにんじんの汁もの(じゃがい も・人参・だし汁)	かた粥 カレー肉じゃが(調味料1/3量、ケチャップ少 量、グリーンピース抜くまたは薄皮除く、カレー粉・こ しょう抜く) 玉ねぎとにんじんのスープ(だし汁で3倍に薄 める)	軟飯 カレー肉じゃが(調味料半量、ケチャップ・カ レー粉・こしょう少量、グリーンピース抜くまたは薄皮 除く) 玉ねぎとにんじんのスープ(だし汁で2倍に薄 める)
	育児用ミルク 育児用ミルク	育児用ミルク 育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク 育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳 育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳

令和3年度 10月 離乳食献立表 (NO2)

保育課

日	A(初期) 6か月	B(中期) 7~8か月	C(後期) 9~11か月	D(完了期) 12~18か月
11 ・ 25 月	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥(きなこ入り) 煮魚(白身魚・だし汁・でんぶ) 煮野菜(じゃがいも・人参・だし汁・でんぶ) 育児用ミルク	お粥(きなこ入り) 魚と野菜の煮物(白身魚・大根・人参・だし汁・でんぶ) わかめの汁もの(じゃがいも・わかめ(よく洗う)・だし汁) 育児用ミルク	かた粥(きなこ入り) 豚肉と大根の旨煮(調味料1/3量、しょうがが少量、つきこんにやく抜く) じゃがいもとえのきのみそ汁(だし汁で3倍に薄める、わかめよく洗う、えのきだけ細かく刻んで少量)	軟飯(きなこ入り) 豚肉と大根の旨煮(調味料半量、しょうがが少量、つきこんにやく抜く) じゃがいもとえのきのみそ汁(だし汁で2倍に薄める、わかめよく洗う、えのきだけ細かく刻んで少量)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク 小松菜粥(米・小松菜・だし汁)	育児用ミルク 骨太ごはんのかた粥(調味料1/3量、さくらえび・ちりめんじゃこ粉状)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 骨太ごはんの軟飯(調味料半量)
12 ・ 26 火	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぶ) 煮野菜(じゃがいも・青梗菜葉先・だし汁・でんぶ) 育児用ミルク	お粥 鶏肉のミルク煮(鶏ささみ肉・育児用ミルク・でんぶ) 芋の磯部煮(じゃがいも・青のり・だし汁) 野菜の汁もの(青梗菜・人参・だし汁)	かた粥 鶏肉のガーリック焼き(調味料1/3量、にんにく少量、こしょう抜く) こぶきいも(調味料1/3量) 青梗菜のスープ(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 鶏肉のガーリック焼き(調味料半量、にんにく・こしょう少量) こぶきいも(調味料半量) 青梗菜のスープ(だし汁で2倍に薄める)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク 煮うどん(乾麺(よく洗う)・人参・だし汁)	育児用ミルク みそうどん(だし汁で3倍に薄める、乾麺よく洗う)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 みそうどん(だし汁で2倍に薄める、乾麺よく洗う)
13 ・ 27 水	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぶ) 煮野菜(キャベツ・人参・玉ねぎ・だし汁・でんぶ) 育児用ミルク	お粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぶ) 野菜の煮物(キャベツ・だし汁・でんぶ) 野菜の汁もの(玉ねぎ・人参・だし汁)	かた粥 魚のから揚げ(調味料1/3量、しょうが少量) 湯通しキャベツ(調味料1/3量) 豆腐と玉ねぎのみそ汁(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 魚のから揚げ(調味料半量、しょうが少量) 湯通しキャベツ(調味料半量) 豆腐と玉ねぎのみそ汁(だし汁で2倍に薄める)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク 青のり粥(米・青のり・だし汁)	育児用ミルク ごまと青のりのごはんのかた粥(調味料1/3量、ごまよく擦る)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ごまと青のりのごはんの軟飯(調味料半量、ごまよく擦る)
14 ・ 28 木	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぶ) 煮野菜(大根・きゅうり・だし汁・でんぶ) 育児用ミルク	お粥 鶏肉と野菜のミルク煮(鶏むね肉・かぼちゃ・人参・育児用ミルク・でんぶ) 野菜の汁もの(大根・きゅうり・だし汁)	かた粥 パンキンシチュー(調味料1/3量、こしょう抜く) 大根サラダ(調味料1/3量、マヨネーズ少量)	軟飯 パンキンシチュー(調味料半量、こしょう少量) 大根サラダ(調味料半量、マヨネーズ少量)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク さつまいも粥(米・さつまいも・だし汁)	育児用ミルク さつまいもかた粥(米・さつまいも・だし汁)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 さつまいもケーキ
15 ・ 29 金	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぶ) 煮野菜(小松菜葉先・玉ねぎ・だし汁・でんぶ) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚・人参・じゃがいも・だし汁・でんぶ) 野菜の汁もの(小松菜・玉ねぎ・だし汁)	かた粥 じゃがいもとこんにやくのそぼろ煮(調味料1/3量、グリーンピース抜くまたは薄皮を除く、つきこんにやく抜く) あおなとたまねぎのすまし汁(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 じゃがいもとこんにやくのそぼろ煮(調味料半量、グリーンピース抜くまたは薄皮を除く、つきこんにやく抜く) あおなとたまねぎのすまし汁(だし汁で2倍に薄める)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク ツナ粥(米・ツナ水煮缶(よく洗う))	育児用ミルク 二色ごはんのかた粥(調味料1/3量、ツナ缶よく洗う、全卵1/3量まで)	育児用ミルク 二色ごはんの軟飯(調味料半量、ツナ缶よく洗う、全卵2/3量まで)
16 ・ 30 土	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぶ) 煮野菜(人参・玉ねぎ・だし汁・でんぶ) 育児用ミルク	お粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぶ) 麩の汁もの(麩・人参・玉ねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉のさっぱり煮(調味料1/3量、にんにく・しょうが少量) 麩とわかめのみそ汁(だし汁で3倍に薄める、わかめよく洗う)	軟飯 鶏肉のさっぱり煮(調味料半量、にんにく・しょうが少量) 麩とわかめのみそ汁(だし汁で2倍に薄める、わかめよく洗う)
お誕生会	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥(にんじん入り) 煮魚(白身魚・だし汁・でんぶ) 煮野菜(キャベツ・人参・だし汁・でんぶ) 育児用ミルク	お粥(にんじん入り) かじきの煮物(かじき・だし汁・でんぶ) 煮野菜(キャベツ・だし汁・でんぶ) 野菜の汁もの(人参・だし汁)	きのごこわのかた粥(調味料1/3量、もち米柔らかく、ごぼう抜く、しめじ・えのきだけ細かく刻んで少量) 魚のかりんと揚げ(調味料1/3量、しょうが・ケチャップ少量、ソース除く) ゆで野菜(調味料1/3量) にんじんともやしのスープ(だし汁で3倍に薄める、もやし細かく刻む)	きのごこわの軟飯(調味料半量、もち米柔らかく、しめじ・えのきだけ細かく刻んで少量) 魚のかりんと揚げ(調味料半量、しょうが・ケチャップ・ソース少量) ゆで野菜(調味料半量) にんじんともやしのスープ(だし汁で2倍に薄める、もやし細かく刻む)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク パン粥(パン・育児用ミルク)	育児用ミルク シュガートースト(調味料1/3量、シナモン抜く、適宜煮返す)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 シュガートースト(調味料半量、シナモン少量)