

10月離乳食献立予定

令和7年度 こどもパル

		12~18ヶ月	9~11ヶ月	7・8ヶ月	6ヶ月	
		◎は10時、○は午後おやつ	◎は午後おやつ			
		監製の主産食材				
1	水	ポークカレーライス キャベツのドレッシングサラダ 梨 ◎リンゴジュース せんべい ○ふかし芋	米 豚肉 ジャが芋 玉ねぎ 人参 かぼちゃ きゅうり キャベツ 人参 かに 蒲鉾 梨	肉じゃが風蒸 キャベツのやわらか煮 野菜スープ 軟飯~全粥 ○お茶 梨	じゃが芋と鶏肉の旨煮 キャベツの煮か煮 野菜スープ 5倍粥	ささみとじゃが芋のペースト キャベツのペースト 野菜スープ 10倍粥
2	木	御飯 ハンバーグ きゅうりとツナのごま炒め 小松菜のコンソメスープ オレンジ ◎牛乳 米菓子 ○ふかし芋	米 牛肉 豚肉 玉ねぎ 卵 牛乳 きゅうり ツナ ごま 玉ねぎ 人参 小松菜 オレンジ	チキンハンバーグ きゅうりとツ ナのやわらか煮 小松菜のスープ 軟飯~全粥 ○お茶 オレンジ	チキンハンバーグ きゅうりとツナの煮らか煮 野菜スープ 5倍粥	ささみのペースト きゅうりと玉ねぎのペースト 野菜スープ 10倍粥
3	金	御飯 揚げ餃子 沢庵サラダ 豆腐の中華スープ オレンジ ◎牛乳 かみかみ小魚 ○牛乳 塩せんべい	米 餃子の皮 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 生姜 沢庵 人参 きゅうり キャベツ いか 豆腐 玉ねぎ わかめ オレンジ	肉そぼろのうま煮 キャベツと人参のやわらか煮 野菜スープ 軟飯~全粥 ○お茶 オレンジ	肉そぼろのうま煮 キャベツと人参のやわらか煮 野菜スープ 5倍粥	ささ身のペースト キャベツと人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
4	土					
6	月	御飯 カレーうどん ブロッコリーサラダ ウィンナー バナナ ◎牛乳 ロールパン ○お月見ゼリー	米 うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 椎茸 かまぼこ ねぎ ブロッコリー きゅうり 人参 ハム ウィンナー バナナ	蒸込みうどん ブロッコリーの煮物 煮かしらす煮 軟飯~全粥 ○お茶 バナナ	蒸込みうどん ブロッコリーの煮物 煮かしらす煮 5倍粥	しらすのペースト 玉ねぎと人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
7	火	御飯 鯖の竜田揚げ マカロニサラダ 大根のみそ汁 りんご ◎牛乳 バナナ ○飲むヨーグルト チーズサンドクラッカー	米 鯖 生姜 マカロニ 人参 きゅうり ハム レタス 大根 玉ねぎ 人参 りんご	蒸魚 マカロニと人参の煮物 野菜スープ 軟飯~全粥 ○お茶 りんご	蒸魚 人参の煮かか煮 野菜スープ 5倍粥	白身のペースト 人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
8	水	御飯 高野豆腐の卵とし ブロッコリーの和え物 白菜の味噌汁 オレンジ ◎牛乳 コーンフレーク ○牛乳 ミニドック	米 高野豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 椎茸 ほうれん草 卵 ブロッコリー かにかま きゅうり 白菜 玉ねぎ 人参 ねぎ オレンジ	豆腐とツナの旨煮 ほうれん草の 煮ひたし 野菜スープ 軟飯~全粥 ○お茶 オレンジ	豆腐と野菜の旨煮 ほうれん草の煮ひたし 野菜スープ 5倍粥	豆腐のペースト ほうれん草のペースト 野菜スープ 10倍粥
9	木	きのご飯 エビフライ サラスバサラダ フライドポテト スープ りんご ◎りんごジュース○牛乳 ロールケーキ	米 鶏肉 油揚げ 椎茸 しめじ 舞茸 人参 竹輪 ごぼう えび スパゲティ 人参 きゅうり ツナ チーズ コーン じゃが芋 りんご	野菜のリゾット 白身のバター 煮 かき揚げ 野菜スープ 軟飯~全粥 ○お茶 りんご	野菜のリゾット 蒸魚 かき揚げ 野菜スープ 5倍粥	白身のペースト じゃが芋のペースト ブロッコリーのペースト 野菜スープ
10	金	御飯 麻婆豆腐 青菜の胡麻和え 玉ねぎの中華スープ バナナ ◎ヨーグルト ○牛乳 ウエハース	米 豚肉 豆腐 玉ねぎ ねぎ 生姜 ほうれん草 小松菜 もやし ごま ひじき 人参 玉ねぎ 人参 わかめ バナナ	豆腐の野菜あんかけ ほうれん草の煮か煮 野菜スープ 軟飯~全粥 ○お茶 バナナ	豆腐の野菜あんかけ ほうれん草の煮か煮 野菜スープ 5倍粥	豆腐のペースト ほうれん草と人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
11	土					
14	火	御飯 秋なすのミートスパゲティ 大根サラダ きのこスープ バナナ ◎牛乳 クッキー ○牛乳 りんごとさつま芋の蒸しパン	米 スパゲティ なす 玉ねぎ 人参 豚肉 パセリ チーズ 大根 人参 きゅうり ハム コーン えのき しめじ 玉ねぎ 小松菜 バナナ	鶏肉と野菜の旨煮 大根の煮物 野菜スープ バナナ 軟飯~全粥 ○お茶 さつま芋の蒸しパン	ささ身の旨煮 大根の煮物 野菜スープ 5倍粥	ささ身のペースト 大根のペースト 野菜スープ 10倍粥
15	水	御飯 鯖の味噌焼き さっぱりサラダ パンキンスープ オレンジ ◎牛乳 ロールパン ○二色おにぎり	米 鯖 レタス 人参 レーズン きゅうり レモン かぼちゃ 玉ねぎ ブロッコリー 鶏肉 豆乳 オレンジ	蒸魚 ブロッコリーと人参の煮物 野菜スープ 軟飯~全粥 ○お茶 オレンジ	蒸魚 菜からブロッコリー 野菜スープ 5倍粥	白身のペースト 菜からブロッコリー 野菜スープ 10倍粥
16	木	御飯 豆腐とツナの落とし揚げ ひじきのミルキーサラダ なめこの味噌汁 バイン◎牛乳 バナナ ○牛乳 カルシウムせんべい	米 木綿豆腐 ツナ 玉ねぎ いら 卵 ひじき ほうれん草 人参 コーン ハム ミルク 大根 なめこ ねぎ バイン	豆腐とツナの旨煮 ほうれん草の煮ひたし 野菜スープ 軟飯~全粥 ○お茶 バイン	豆腐と野菜の旨煮 ほうれん草の煮ひたし 野菜スープ 5倍粥	豆腐のペースト ほうれん草のペースト 野菜スープ 10倍粥
17	金	御飯 白身のフライ ほうれん草のごま和え えのき茸の味噌汁 バナナ◎牛乳 ふかし芋 ○牛乳 抹茶蒸しパン	米 おひょう 卵 ほうれん草 人参 もやし ごま えのき茸 油揚げ 玉ねぎ わかめ ねぎ バナナ	蒸魚 ほうれん草の煮ひたし 野菜スープ 軟飯~全粥 ○お茶 バナナ	蒸魚 ほうれん草の煮ひたし 野菜スープ 5倍粥	白身のペースト ほうれん草のペースト 野菜スープ 10倍粥
18	土					
20	月	御飯 焼きそば いんげんの胡麻和え 卵と豆腐の味噌汁 オレンジ ◎牛乳 米菓子 ○大学芋	米 中華麺 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし キャベツ ビーマン 青のり いんげん ごま 卵 豆腐 玉ねぎ 人参 ねぎ オレンジ	しらすと野菜の旨煮 豆腐の味噌汁 野菜スープ 軟飯~全粥 ○お茶 オレンジ	しらすと野菜の煮物 キャベツの煮物 野菜スープ 5倍粥	しらすのペースト キャベツのペースト 野菜スープ 10倍粥
21	火	御飯 ★鶏肉とさつま芋の旨煮 ブロッコリーサラダ 白菜のすまし汁 りんご◎牛乳 ウエハース ○かぼちゃのきな粉団子	米 鶏肉 さつま芋 人参 しめじ いんげん ブロッコリー きゅうり 白菜 玉ねぎ 人参 りんご	蒸魚 さつま芋煮 野菜スープ 軟飯~全粥 ○お茶 りんご	蒸魚 さつま芋煮 野菜スープ 5倍粥	白身のペースト さつま芋のペースト 野菜スープ 10倍粥
22	水	御飯 焼きしゃも きゅうりの即席漬け 切り干し大根の煮物 じゃが芋のみそ汁 バナナ ◎牛乳 野菜煎餅 ○豆乳 メロンパン	米 しゃも きゅうり 切り干し大根 人参 いんげん さつま揚げ じゃが芋 玉ねぎ 人参 バナナ	蒸魚 人参とさつま芋煮 野菜スープ 軟飯~全粥 ○お茶 バナナ	蒸魚 さつま芋煮 野菜スープ 5倍粥	白身のペースト さつま芋のペースト 野菜スープ 10倍粥
23	木	御飯 マーマレードチキン スティック野菜 たらこじゃが芋 豆乳のコンソメスープ バナナ ◎牛乳 オレンジ ○牛乳 高野スティック	米 鶏肉 マーマレード にんにく きゅうり 人参 たらこ じゃが芋 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 豆乳 バナナ	鶏肉と野菜の煮物 じゃが芋煮 野菜スープ 軟飯~全粥 ○お茶 バナナ	ささ身と野菜の煮物 じゃが芋煮 野菜スープ 5倍粥	ささ身のペースト じゃが芋と人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
24	金	御飯 赤魚の甘辛煮 野菜の納豆和え 豚汁 りんご ◎牛乳 クラッカー ○野菜ジュース もちもちチーズ揚げパン	米 赤魚 生姜 納豆 小松菜 人参 切干大根 ひじき 豚肉 ごぼう 大根 白菜 玉ねぎ 人参 ねぎ 里芋 りん ご	蒸魚 小松菜の煮ひたし 野菜スープ 軟飯~全粥 ○お茶 りんご	蒸魚 小松菜の煮ひたし 野菜スープ 5倍粥	白身のペースト 小松菜と人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
25	土					
27	月	御飯 親子うどん ベーコンと小松菜のソテー 小魚の佃煮 オレンジ ◎牛乳 米菓子 ○牛乳 芋かりんとう	米 うどん 玉ねぎ 鶏肉 人参 卵 かまぼこ ねぎ ベーコン 小松菜 人参 コーン しらす干し ごま オレンジ	蒸込みうどん 煮かしらす 人参と小松菜のやわらか煮 軟飯 ~全粥 ○お茶 オレンジ	蒸込みうどん 煮かしらす 人参と小松菜のやわらか煮 野菜スープ 5倍粥	しらすのペースト 人参と小松菜のペースト 野菜スープ 10倍粥
28	火	御飯 鯖の塩焼き のり和え 八宝菜汁 オレンジ ◎牛乳 ソフトせんべい ○牛乳 マカロニポリ	米 鯖 キャベツ 人参 ほうれん草 きゅうり あまのり なると 玉ねぎ 人参 白菜 しめじ オレンジ	白身魚と野菜の旨煮 ほうれん草の煮ひたし 野菜スープ 軟飯~全粥 ○お茶 オレンジ	白身魚と野菜のトロ煮 ほうれん草の煮ひたし 野菜スープ 5倍粥	白身魚のペースト ほうれん草のペースト 野菜スープ 10倍粥
29	水	御飯 豚前煮 小松菜のごま和え 花魁のすまし汁 バナナ ◎牛乳 クッキー ○牛乳 ソーゼージドック	米 鶏肉 人参 葱 蓮根 ごぼう 里芋 椎茸 こんにやく いんげ ん 小松菜 人参 もやし ごま 花魁 ねぎ えのき茸 バナナ	鶏肉と野菜の旨煮 小松菜の煮ひたし 野菜スープ 軟飯~全粥 ○お茶 オレンジ	鶏肉と野菜の旨煮 小松菜の煮ひたし 野菜スープ 5倍粥	ささ身のペースト 小松菜と人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
30	木	御飯 豚肉の生姜焼き 竹輪の酢の物 そらめんの澄まし汁 バイン ◎豆乳 バナナ ○牛乳 きらす揚げ	米 豚肉 玉ねぎ 生姜 いら ごま 竹輪 きゅうり 春雨 キャベツ ごま 人参 そらめん ねぎ 人参 しめじ バイン	肉そぼろのうま煮 キャベツと人参のやわらか煮 野菜スープ 軟飯~全粥 ○お茶 オレンジ	肉そぼろのうま煮 キャベツと人参のやわらか煮 野菜スープ 5倍粥	ささ身のペースト キャベツと人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
31	金	御飯 パンプキングラタン 三色サラダ カブのスープ オレンジ ◎牛乳 ポーロ ○牛乳 フレンチトースト	米 南瓜 ベーコン マカロニ 玉ねぎ バター チーズ ミ ルク パセリ キャベツ きゅうり 人参 かぶ 人参 卵 オレンジ	鶏肉とかぼちゃの煮物 キャベツと人参の煮か煮 野菜スープ 軟飯~全粥 ○お茶 オレンジ	鶏肉とかぼちゃの煮物 キャベツと人参の煮か煮 野菜スープ 5倍粥	ささ身とかぼちゃのペースト キャベツと人参のペースト 野菜スープ 10倍粥

発達の段階や離乳食の進み具合により、メニューを変更する場合があります。