



# 2021年10月 離乳食予定献立表

日 に ち	曜 日	離乳の開始					離乳の完了				
		離乳初期 (5・6ヶ月頃)			離乳中期 (7・8ヶ月頃)		離乳後期 (9~11ヶ月頃)		離乳の開始		
		なめらかにつぶした状態		舌でつぶせる固さ		歯ぐきでつぶせる固さ		なめらかにつぶした状態		舌でつぶせる固さ	
星 食					午後おやつ					午後おやつ	
1 金		全がゆ~ 煮物(鶏ささみ、いんげん) 煮物(大根、小松菜) スープ(キャベツ)	全がゆ~軟飯 煮物(鶏ささみ、いんげん、しょうゆ) 煮物(大根、小松菜、しょうゆ) みそ汁(豆腐、みそ)	米粉蒸しパン (米粉、豆乳、ベーキングパウダー、油、砂糖)	18 月		全がゆ~ 煮物(鶏ひき肉、玉ねぎ) 煮物(きゅうり、白菜) スープ(じゃがいも)	全がゆ~軟飯 肉団子のトマト煮(豚ひき肉、玉ねぎ、片栗粉、トマトピューレ、しょうゆ) 和え物(きゅうり、白菜、塩) すまし汁(じゃがいも、しょうゆ)	全がゆ~軟飯 肉団子のトマト煮(豚ひき肉、玉ねぎ、片栗粉、トマトピューレ、しょうゆ) 和え物(きゅうり、白菜、塩) すまし汁(じゃがいも、しょうゆ)	おかゆ~おにぎり (米、青のり、塩)	
2 土		全がゆ~ 煮物(鶏ひき肉、キャベツ) 煮物(人参、きゅうり) スープ(もやし)	全がゆ~軟飯 煮物(鶏ひき肉、キャベツ、しょうゆ) サラダ(人参、きゅうり、塩) みそ汁(もやし、みそ)	赤ちゃんせんべい	19 火		全がゆ~ 煮物(鶏ささみ、人参) 煮物(もやし、ほうれん草) スープ(かぶ)	全がゆ~軟飯 煮物(鶏ひき肉、人参) 煮物(もやし、ほうれん草) スープ(かぶ)	全がゆ~軟飯 煮物(鶏ひき肉、人参、しょうゆ) サラダ(もやし、ほうれん草、塩) みそ汁(かぶ、みそ)	おかゆ~おにぎり (米、かつお節、しょうゆ)	
4 月		全がゆ~ 煮魚(鮭) 煮物(小松菜、人参) スープ(玉ねぎ)	全がゆ~軟飯 煮魚(鮭、しょうゆ) 煮物(小松菜、人参、しょうゆ) みそ汁(玉ねぎ、みそ)	ステイックパン (米粉パン)	20 水		全がゆ~ 煮魚(鮭) 煮物(人参、いんげん) スープ(切干大根)	全がゆ~軟飯 磯焼き(鮭、青のり、しょうゆ) 煮物(人参、いんげん、しょうゆ) みそ汁(切干大根、みそ)	全がゆ~軟飯 磯焼き(鮭、青のり、しょうゆ) 煮物(人参、いんげん、しょうゆ) みそ汁(切干大根、みそ)	おいもボール (じゃがいも、塩)	
5 火		全がゆ~ 煮物(鶏ひき肉、玉ねぎ) 煮物(きゅうり、白菜) スープ(じゃがいも)	全がゆ~軟飯 肉団子のトマト煮(豚ひき肉、玉ねぎ、片栗粉、トマトピューレ、しょうゆ) 和え物(きゅうり、白菜、塩) すまし汁(じゃがいも、しょうゆ)	おかゆ~おにぎり (米、青のり、塩)	21 木		全がゆ~ 煮物(鶏ひき肉、さつまいも) 煮物(かぶ、キャベツ) スープ(切干大根)	全がゆ~軟飯 煮物(鶏ささみ、じゃがいも) 煮物(ひきわり納豆、ほうれん草) スープ(大根)	全がゆ~軟飯 クリーム煮(豚ひき肉、さつまいも、塩、豆乳) 和え物(キャベツ、かぶ、しょうゆ) みそ汁(切干大根、みそ)	ふかし芋 (さつまいも)	
6 水		全がゆ~ 煮物(鶏ささみ、人参) 煮物(もやし、ほうれん草) スープ(かぶ)	全がゆ~軟飯 煮物(鶏ささみ、人参、しょうゆ) サラダ(もやし、ほうれん草、塩) みそ汁(かぶ、みそ)	おかゆ~おにぎり (米、かつお節、しょうゆ)	22 金		全がゆ~ 煮物(鶏ささみ、じゃがいも) 煮物(ひきわり納豆、ほうれん草) スープ(大根)	全がゆ~軟飯 煮物(鶏ささみ、じゃがいも) 煮物(ひきわり納豆、ほうれん草) スープ(大根)	全がゆ~軟飯 煮物(鶏ささみ、じゃがいも、しょうゆ) 和え物(ひきわり納豆、ほうれん草、しょうゆ) みそ汁(大根、みそ)	ステイックパン (米粉パン)	
7 木		全がゆ~ 煮魚(鮭) 煮物(人参、いんげん) スープ(切干大根)	全がゆ~軟飯 磯焼き(鮭、青のり、しょうゆ) 煮物(人参、いんげん、しょうゆ) みそ汁(切干大根、みそ)	おいもボール (じゃがいも、塩)	23 土		全がゆ~ 煮物(鶏ひき肉、玉ねぎ) 煮物(人参、小松菜) スープ(豆腐)	全がゆ~ 煮物(鶏ひき肉、玉ねぎ) 煮物(人参、小松菜) スープ(豆腐)	全がゆ~軟飯 煮物(豚ひき肉、玉ねぎ、しょうゆ) 和え物(人参、小松菜、しょうゆ) みそ汁(豆腐、みそ)	赤ちゃんせんべい	
8 金		全がゆ~ 煮物(鶏ひき肉、じゃがいも) 煮物(キャベツ、人参) スープ(ほうれん草)	全がゆ~軟飯 煮物(豚ひき肉、じゃがいも、しょうゆ) サラダ(キャベツ、人参、塩) スープ(ほうれん草、しょうゆ)	ステイックパン (米粉パン)	25 月		全がゆ~ 煮魚(鮭) 煮物(人参、いんげん) スープ(小松菜)	全がゆ~ 煮魚(鮭) 煮物(人参、いんげん) スープ(小松菜)	全がゆ~軟飯 焼き魚(鮭、塩) 煮物(人参、いんげん、ひじき、しょうゆ) みそ汁(小松菜、みそ)	おかゆ~おにぎり (米、人参、塩)	
9 土		鶏そぼろ粥 (全がゆ~、鶏ひき肉、玉ねぎ) 煮物(人参、切干大根) スープ(じゃがいも)	鶏そぼろ粥 (全がゆ~から、鶏ひき肉、玉ねぎ、みそ) 煮物(人参、切干大根、しょうゆ) 和え物(人参、切干大根、しょうゆ) すまし汁(じゃがいも、しょうゆ)	赤ちゃんせんべい	26 火		全がゆ~ 煮物(鶏ひき肉、小松菜) 煮物(ブロッコリー、もやし) スープ(人参)	全がゆ~ 煮物(鶏ひき肉、小松菜) 煮物(ブロッコリー、もやし) スープ(人参)	全がゆ~軟飯 煮物(豚ひき肉、小松菜、しょうゆ) 和え物(ブロッコリー、もやし、塩) みそ汁(人参、みそ)	米粉蒸しパン (米粉、豆乳、ベーキングパウダー、油、砂糖)	
11 月		全がゆ~ 煮物(鶏ささみ、じゃがいも) 煮物(ひきわり納豆、ほうれん草) スープ(大根)	全がゆ~軟飯 煮物(鶏ささみ、じゃがいも、しょうゆ) 和え物(ひきわり納豆、ほうれん草、しょうゆ) みそ汁(大根、みそ)	ステイックパン (米粉パン)	27 水		全がゆ~ 煮物(鶏ささみ、玉ねぎ) 煮物(人参、ほうれん草) スープ(キャベツ)	全がゆ~ 煮物(鶏ささみ、玉ねぎ) 煮物(人参、ほうれん草) スープ(キャベツ)	全がゆ~軟飯 煮物(鶏ささみ、玉ねぎ、みそ) 和え物(人参、ほうれん草、しょうゆ) スープ(キャベツ、塩)	ふかし芋 (さつまいも)	
12 火		全がゆ~ 煮魚(鮭) 煮物(人参、いんげん) スープ(小松菜)	全がゆ~軟飯 焼き魚(鮭、塩) 煮物(人参、いんげん、ひじき、しょうゆ) みそ汁(小松菜、みそ)	おかゆ~おにぎり (米、人参、塩)	28 木		全がゆ~ 煮物(鶏ひき肉、豆腐) 煮物(キャベツ、きゅうり) スープ(もやし)	全がゆ~ 煮物(鶏ひき肉、豆腐) 煮物(キャベツ、きゅうり) スープ(もやし)	全がゆ~軟飯 煮物(鶏ひき肉、豆腐、しょうゆ) 和え物(キャベツ、きゅうり、しょうゆ) スープ(もやし、塩)	おかゆ~おにぎり (米、きなこ)	
13 水		全がゆ~ 煮物(鶏ひき肉、小松菜) 煮物(ブロッコリー、もやし) スープ(人参)	全がゆ~軟飯 煮物(豚ひき肉、小松菜、しょうゆ) 和え物(ブロッコリー、もやし、塩) みそ汁(人参、みそ)	米粉蒸しパン (米粉、豆乳、ベーキングパウダー、油、砂糖)	29 金		全がゆ~ 煮魚(鮭) 煮物(小松菜、人参) スープ(玉ねぎ)	全がゆ~ 煮魚(鮭) 煮物(小松菜、人参) スープ(玉ねぎ)	全がゆ~軟飯 煮魚(鮭、しょうゆ) 煮物(小松菜、人参、しょうゆ) みそ汁(玉ねぎ、みそ)	ステイックパン (米粉パン)	
14 木		全がゆ~ 煮物(鶏ささみ、玉ねぎ) 煮物(人参、ほうれん草) スープ(キャベツ)	全がゆ~軟飯 煮物(鶏ささみ、玉ねぎ、みそ) 和え物(人参、ほうれん草、しょうゆ) スープ(キャベツ、塩)	ふかし芋 (さつまいも)	30 土		全がゆ~ 煮物(鶏ささみ、きゅうり) 煮物(人参、もやし) スープ(大根)	全がゆ~ 煮物(鶏ささみ、きゅうり、しょうゆ) 煮物(人参、もやし、しょうゆ) スープ(大根)	全がゆ~軟飯 煮物(鶏ささみ、きゅうり、しょうゆ) 煮物(人参、もやし、しょうゆ) みそ汁(大根、みそ)	赤ちゃんせんべい	
15 金		全がゆ~ 煮物(鶏ひき肉、豆腐) 煮物(キャベツ、きゅうり) スープ(もやし)	全がゆ~軟飯 煮物(鶏ひき肉、豆腐、しょうゆ) 和え物(キャベツ、きゅうり、しょうゆ) スープ(もやし、塩)	おかゆ~おにぎり (米、きなこ)			◎献立は、その日の食材の発注状況などにより変更になることがあります。御了承ください。 ※離乳食は、発達に合わせて進めています。 ※離乳食を完了したお子様のメニューは基本的に乳児さんと同じです。 ※離乳食には、握って一人で食べられるようにステイック野菜を提供します。				
16 土		全がゆ~ 煮物(鶏ひき肉、人参) 煮物(玉ねぎ、さつまいも) スープ(大根)	全がゆ~軟飯 煮物(豚ひき肉、人参、しょうゆ) 煮物(玉ねぎ、さつまいも、しょうゆ) みそ汁(大根、みそ)	赤ちゃんせんべい							