

離乳食予定献立表

NO.1

2014年  
10月



日	曜日	初期(5~6ヶ月頃)	中期(7~8ヶ月頃)	後期(9~11ヶ月頃)	完了期(12~18ヶ月頃)	完了期 午後おやつ
		ペースト状	舌でつぶせるかたさ	歯茎でつぶせるかたさ	歯茎でかめるかたさ	
1	水	10倍粥 青菜豆腐 キャベツピュレ	お粥 青菜豆腐 野菜煮	お粥 ひじき煮卵とじ 野菜スープ煮	軟飯~ご飯 松風焼 ひじき炒め 清まし汁 みかん	プリン 全粒粉クラッカー むぎちゃ又はミルク
2	木	10倍粥 魚と青菜煮 大根おろし煮	お粥 魚と青菜煮 大根煮	お粥 さばの煮つけ 大根と鶏の炒め煮 小松菜と油揚げの味噌汁	お粥 さばの梅味噌焼き 大根と鶏の炒め煮 小松菜と油揚げの味噌汁 ぶどう	もずくのひらやーちー パンダ乳又はミルク
3	金	10倍粥 にんじん豆腐 とろとろポテト	お粥 ささ身マッシュ 野菜煮	お粥 肉じゃが ココロコ胡瓜 マカロニスープ	おにぎり とんかつ タコさんウィンナー ポテトサラダ 清まし汁 ゼリー	ビスケット パンダ乳又はミルク
4	土	やさい粥	やさい粥	ベビー焼きそば	焼きそば りんごカルゲン又はミルク	
6	月	しらす粥 にんじん煮 とろとろポテト	しらす粥 根菜煮 マッシュバナナ	納豆粥 レバーマッシュ 胡瓜とわかめの和え物 角切りバナナ	納豆粥 ちむしんじ 胡瓜とわかめの酢の物 スライスバナナ	フランスパン パンダ乳又はミルク トマト
7	火	なすのお粥 豆腐のすり流し かぼちゃ煮	なすのお粥 かぼちゃ豆腐 じゃがいも煮	豚肉野菜のカチャップライス ポテトサラダ かぼちゃスープ	南瓜と茄子のカレー ひじきともやしのサラダ 高野豆腐の清まし汁 スティックチーズ	冷やしぜんざい なし
8	水	10倍粥 豆腐とポテト煮 大根おろし煮	お粥 豆腐とポテト煮 大根煮	お粥 肉豆腐煮 大根煮 じゃが芋の味噌汁	軟飯~ご飯 豆腐ハンバーグ 大根煮 じゃが芋の味噌汁 黄桃	ごぼうチップ パンダ乳又はミルク ブルーベリー
9	木	コーン粥 しらすキャベツ煮 にんじん煮	コーン粥 しらすキャベツ煮 根菜煮	お粥 煮込ハンバーグ ごまじゃこサラダ コーンスープ	軟飯~ご飯 チキンナゲット ごまじゃこサラダ コーンスープ	やきいも 豆乳又はミルク
10	金	10倍粥 魚とポテト煮 キャベツピュレ	お粥 魚のクリーム煮 キャベツ煮	ロールパン 鮭のほくし煮 わかめサラダ ホワイトシチュー	ロールパン 鮭のムニエル わかめサラダ ホワイトシチュー 黄桃	じゅーしー 麦茶又はミルク
11	土	にんじん粥	にんじん粥	さかなそぼろ粥	さかなそぼろご飯 豆乳又はミルク	
14	火	椎茸の香り粥 豆腐のトマトあんかけ キャベツピュレ	椎茸の香り粥 ささ身トマト煮 キャベツのクリーム煮	お粥 麻婆豆腐風煮 キャベツサラダ 中華風コーンスープ	軟飯~ご飯 麻婆豆腐 ハンバーグーサラダ 中華風コーンスープ 黄桃	ぼーぼー パンダ乳又はミルク
15	水	10倍粥 魚かぼちゃ煮 大根おろし煮	お粥 魚かぼちゃ煮 大根煮	お粥 秋刀魚の煮つけ 大根煮 かぼちゃの味噌汁	軟飯~ご飯 秋刀魚のかばやき 大根サラダ 南瓜の味噌汁	ビスケット パンダ乳又はミルク
16	木	おべんとう				栗ーロールケーキ オレンジ 麦茶又はミルク
17	金	10倍粥 青菜豆腐 にんじん煮	お粥 青菜豆腐 根菜煮	沖縄そば 豆腐と野菜煮	沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト	鮭おにぎり 麦茶又はミルク
18	土	にんじん粥	にんじん粥	鶏そうすい	きのこご飯 豆乳又はミルク	

日	曜日	初期(5~6ヶ月頃)	中期(7~8ヶ月頃)	後期(9~11ヶ月頃)	完了期(12~18ヶ月頃)	完了期 午後おやつ
		ペースト状	舌でつぶせるかたさ	歯茎でつぶせるかたさ	歯茎でかめるかたさ	
20	月	青菜粥 豆腐のすり流し にんじん煮	青菜粥 にんじん豆腐 マッシュバナナ	そばろ軟飯 わかめスープ 角切りバナナ	キッズビビンバ わかめスープ スライスバナナ	メロンパン パンダ乳又はミルク
21	火	10倍粥 魚の人参おろし煮 冬瓜煮	お粥 魚と青菜煮 冬瓜とエンサイ煮	お粥 さばの煮つけ パパイヤ炒め煮 冬瓜とエンサイの味噌汁	軟飯~ご飯 魚の有馬焼 パパイヤ炒め 冬瓜とエンサイの味噌汁 ぶどう	ウムニー 麦茶又はミルク
22	水	10倍粥 豆腐のすり流し かぼちゃ煮	お粥 きゅうり豆腐 かぼちゃ煮	お粥 肉豆腐煮 かぼちゃサラダ I/1とI/2のスープ	軟飯~ご飯 鶏の塩麹焼 かぼちゃサラダ I/1とI/2のスープ	もずくパン パンダ乳又はミルク ブルー
23	木	栗のおかゆ 魚と青菜煮 さつま芋ピュレ	栗のおかゆ 魚の野菜あんかけ さつま芋マッシュ	栗のおかゆ 魚の野菜あんかけ さつま芋のスープ煮	栗ごはん 魚のチーズフライ 切干いりちー 青梗菜とI/1の味噌汁	りんごポテトパイ パンダ乳又はミルク
24	金	トマト粥 なすの白和え キャベツピュレ	トマト粥 なすの白和え 野菜煮	なすのミートスパゲティ キャベツサラダ 豆苗スープ	なすのミートスパゲティ キャベツサラダ 豆苗スープ みかん	おにぎり 麦茶又はミルク
25	土	にんじん粥	にんじん粥	大豆ご飯	大豆ご飯 飲むヨーグルト又はミルク	
27	月	10倍粥 青菜豆腐 にんじん煮	お粥 豆腐の野菜あん マッシュバナナ	ひじきそうすい ゆし豆腐 青菜のごまサラダ	もずく丼 ゆし豆腐 青菜のごまサラダ スライスバナナ	さつまいもボーロ パンダ乳又はミルク トマト
28	火	10倍粥 魚と青菜煮 玉葱のだし煮	お粥 魚と青菜煮 根菜煮	お粥 鮭と野菜煮 人参しりしりー ほうれん草の味噌汁	軟飯~ご飯 鮭のホイル焼き 人参しりしりー ほうれん草の味噌汁	ビスケット パンダ乳又はミルク みかん
29	水	10倍粥 豆腐とポテト煮 キャベツピュレ	納豆粥 根菜煮 キャベツピュレ	納豆粥 肉じゃが キャベツの和え物 麩のすまし汁	納豆粥 カレー肉じゃが キャベツと竹輪の和え物 麩とねぎのすまし汁	ビスコ 麦茶又はミルク なし
30	木	10倍粥 きゅうり豆腐 にんじん煮	お粥 きゅうり豆腐 野菜煮	お粥 さんまの煮つけ ナムル風 キャベツと豆腐の味噌汁	軟飯~ご飯 さんまフライ 拌三絲 なめこと豆腐の味噌汁	お好み焼き 麦茶又はミルク
31	金	キャベツ粥 豆腐のすり流し とろとろポテト	キャベツ粥 豆腐のトマトあんかけ じゃが芋煮	トマトチーズ粥 マッシュポテト キャベツスープ	タコライス ゆでとうもろこし 豆スープ オレンジ	ハロウィンのかぼちゃパイ パンダ乳又はミルク

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

2014年  
10月

No.1

日	曜日	食 材				
		ペースト状	舌でつぶせるかたさ	歯茎でつぶせるかたさ	歯茎でかめるかたさ	
1	水	精白米 豆腐 青梗菜 キャベツ	精白米 豆腐 青梗菜 キャベツ 人参	精白米 ひじき 人参 卵 キャベツ 玉葱 青梗菜	精白米 鶏挽肉 豆腐 玉葱 油 パン粉 味噌 ごま ひじき 油揚げ 大豆 チキアギ キャベツ 人参 しらたき 椎茸 なら 青梗菜 はんぺん プリン クラッカー	
2	木	精白米 赤魚 小松菜 片栗粉 大根	精白米 赤魚 小松菜 片栗粉 大根 人参	精白米 鯖 大根 鶏肉 人参 小松菜 油揚げ 味噌	精白米 鯖 味噌 ごま 練り梅 大根 鶏肉 人参 こんにゃく 枝豆 小松菜 油揚げ ぶどう もずく なら 薄力粉 卵 パンダ乳	
3	金	精白米 豆腐 人参 ジャガ芋	精白米 鶏ささ身 ジャガ芋 キャベツ 人参	精白米 ジャガ芋 豚ヒレ肉 人参 胡瓜 マカロニ キャベツ えのき	精白米 ふりかけ 海苔 豚ヒレ肉 にんにく 薄力粉 卵 パン粉 油 ウィンナー ジャガ芋 人参 マカロニ 胡瓜 マヨネーズ えのき しめじ ねぎ セリー ビスケット パンダ乳 ぶどう	
4	土	精白米 人参 玉葱	精白米 キャベツ 人参 玉葱	中華麺 豚もも肉 人参 キャベツ 玉葱 ピーマン 青のり 油	中華麺 豚もも肉 人参 キャベツ 玉葱 ピーマン 青のり 油	
6	月	精白米 しらす 人参 ジャガ芋	精白米 しらす ジャガ芋 人参 バナナ	精白米 納豆 ジャガ芋 豚レバー 胡瓜 もやし わかめ 人参 ごま バナナ	精白米 納豆 のり佃煮 豚レバー 豚肩ロース にんにく ジャガ芋 人参 玉葱 味噌 ねぎ 胡瓜 わかめ しらす バナナ フランスパン パンダ乳 トマト	
7	火	精白米 なす 豆腐 片栗粉 かぼちゃ	精白米 なす 豆腐 かぼちゃ ジャがいも	精白米 人参 なす へちま 豚もも肉 ケチャップ ジャガ芋 人参 胡瓜 かぼちゃ	精白米 豚もも肉 ジャガ芋 玉葱 油 なす 人参 かぼちゃ りんご 薄力粉 バター ケチャップ ひじき もやし 胡瓜 ツナ 凍り豆腐 えのき ねぎ 金時豆 押麦 黒糖 なし	
8	水	精白米 豆腐 ジャガ芋 大根 片栗粉	精白米 豆腐 ジャガ芋 大根 人参	精白米 豆腐 鶏挽肉 玉葱 大根 椎茸 人参 ジャガ芋 味噌 ねぎ	精白米 鶏挽肉 豆腐 玉葱 油 パン粉 卵 片栗粉 大根 椎茸 人参 ジャガ芋 ねぎ 味噌 黄桃 ごぼうチップ パンダ乳 ブルーン	
9	木	精白米 コーン しらす キャベツ 人参	精白米 コーン しらす キャベツ 玉葱 人参	精白米 鶏挽肉 玉葱 片栗粉 卵 しらす 胡瓜 キャベツ 人参 ごま コーン パセリ	精白米 鶏挽肉 玉葱 卵 油 しらす キャベツ 人参 胡瓜 ごま コーン ベーコン さつまいも 豆乳	
10	金	精白米 赤魚 ジャガ芋 キャベツ	精白米 赤魚 ジャガ芋 ミルク 片栗粉 キャベツ 人参	ロールパン 鮭 片栗粉 わかめ キャベツ コーン 胡瓜 人参 ジャガ芋 鶏肉 玉葱 牛乳	ロールパン 鮭 薄力粉 バター 油 わかめ キャベツ コーン 胡瓜 人参 ジャガ芋 鶏肉 玉葱 バター 牛乳 パセリ 黄桃 精白米 豚肉 椎茸 ごぼう ねぎ	
11	土	精白米 人参	精白米 人参	精白米 さば 人参	精白米 鯖 人参 ごぼう みつば 生姜 豆乳	
14	火	精白米 豆腐 椎茸(戻し汁) 片栗粉 キャベツ	精白米 鶏ささ身 椎茸(戻し汁) トマト キャベツ コーン 片栗粉	精白米 豆腐 豚挽肉 椎茸 長ねぎ 人参 味噌 片栗粉 キャベツ 胡瓜 トマト 鶏ささ身 ごま コーン 卵	精白米 豚挽肉 豆腐 椎茸 人参 ピーマン にんにく 片栗粉 油 キャベツ 胡瓜 トマト 鶏ささ身 生姜 ねりごま コーン 卵	
15	水	精白米 赤魚 かぼちゃ 大根 片栗粉	精白米 かぼちゃ 大根 人参	精白米 秋刀魚 片栗粉 大根 人参 かぼちゃ 油揚げ 味噌 ねぎ	精白米 秋刀魚 片栗粉 油 三温糖 大根 胡瓜 人参 ツナ ごま かぼちゃ 油揚げ ねぎ 味噌 ビスケット パンダ乳 りんご	
16	木	おべんとう				卵 上白糖 油 薄力粉 栗の甘露煮 豆乳ホイップ オレンジ
17	金	精白米 豆腐 小松菜 人参	精白米 豆腐 小松菜 玉葱 人参	沖縄そば 人参 玉葱 豆腐 小松菜	沖縄そば 昆布 玉葱 人参 豆腐 胡瓜 小松菜 ツナ 固形ヨーグルト 精白米 鮭 からし菜	
18	土	精白米 人参	精白米 人参	精白米 鶏もも肉 人参 しめじ	精白米 鶏もも肉 しめじ 椎茸 まいたけ 人参 みつば 豆乳	

日	曜日	食 材			
		ペースト状	舌でつぶせるかたさ	歯茎でつぶせるかたさ	歯茎でかめるかたさ
20	月	精白米 小松菜 豆腐 片栗粉 人参	精白米 小松菜 豆腐 人参 バナナ	精白米 豚挽肉 もやし 人参 小松菜 わかめ えのき ねぎ バナナ	精白米 豚挽肉 鶏挽肉 長ネギ 生姜 にんにく もやし 人参 小松菜 トマト うずら卵 わかめ えのき ねぎ バナナ メロンパン パンダ乳
21	火	精白米 赤魚 人参 冬瓜 片栗粉	精白米 赤魚 青梗菜 冬瓜 ウンチュー 片栗粉	精白米 さば パパイア 玉葱 人参 豚肩ロース 冬瓜 ウンチュー 味噌	精白米 さば 生姜 にんにく パパイア 玉葱 人参 ビーマン 豚肩ロース 油 冬瓜 ウンチュー 味噌 ぶどう 紅芋 三温糖
22	水	精白米 豆腐 片栗粉 かぼちゃ	精白米 豆腐 胡瓜 かぼちゃ	精白米 豆腐 鶏もも肉 かぼちゃ マカロニ 胡瓜 マヨネーズ えのき もやし 片栗粉	精白米 鶏もも肉 塩麹 薄力粉 かぼちゃ マカロニ 胡瓜 ハム マヨネーズ 竹輪 えのき もやし もずくパン パンダ乳 ブルーン
23	木	精白米 栗 ホキ 小松菜 片栗粉 さつま芋	精白米 栗 ホキ 青梗菜 人参 片栗粉 さつま芋	精白米 栗 ホキ 青梗菜 えのき 片栗粉 さつま芋 人参	精白米 栗 ホキ 薄力粉 卵 チーズ 油 切干大根 豚肩ロース 人参 椎茸 こんにゃく 青梗菜 えのき 味噌 さつま芋 りんごジャム 春巻の皮 パンダ乳
24	金	精白米 トマト なす 豆腐 キャベツ	精白米 トマト なす 豆腐 キャベツ 人参	パゲティ 茄子 合挽肉 豚レバー 玉葱 人参 油 キャベツ 胡瓜 豆苗 ケチャップ	パゲティ 茄子 合挽肉 豚レバー 人参 玉葱 油 にんにく ケチャップ トマトピューレ キャベツ コーン セロリ 豆苗 ベーコン しめじ みかん 精白米 ツナ 味噌
25	土	精白米 人参	精白米 人参	精白米 大豆 ひじき 人参 なら	精白米 大豆 ひじき 人参 なら 飲むヨーグルト
27	月	精白米 豆腐 小松菜 人参	精白米 豆腐 人参 小松菜 片栗粉 バナナ	精白米 ひじき 豚挽肉 人参 豆腐 ねぎ 味噌 小松菜 胡瓜 もやし ごま	精白米 もずく 豚挽肉 ビーマン 卵 人参 生姜 豆腐 ねぎ 味噌 小松菜 胡瓜 もやし ハム ごま さつま芋ポーロ パンダ乳 トマト
28	火	精白米 赤魚 ほうれん草 片栗粉 玉葱	精白米 赤魚 ほうれん草 玉葱 人参	精白米 鮭 玉葱 なす 人参 ビーマン ほうれん草 油揚げ 味噌	精白米 鮭 玉葱 なす えのき しめじ 味噌 バター 人参 ビーマン 卵 ほうれん草 油揚げ ビスケット パンダ乳 みかん
29	水	精白米 豆腐 じゃがいも キャベツ	精白米 納豆 玉葱 じゃがいも 人参 キャベツ	精白米 納豆 じゃが芋 豚もも肉 人参 キャベツ 胡瓜 ごま 麩	精白米 納豆 海苔佃煮 じゃが芋 豚もも肉 玉葱 人参 グリンピース カレー粉 キャベツ 胡瓜 もやし 竹輪 ごま 麩 ねぎ ビスコ
30	木	精白米 豆腐 胡瓜 人参	精白米 豆腐 胡瓜 キャベツ 人参	精白米 秋刀魚 春雨 胡瓜 もやし 人参 ごま 豆腐 キャベツ 味噌	精白米 秋刀魚 薄力粉 卵 パン粉 油 春雨 胡瓜 もやし 人参 もずく ごま なめこ 豆腐 ねぎ 味噌 薄力粉 キャベツ ねぎ タコ 牛乳 青のり
31	金	精白米 キャベツ 豆腐 片栗粉 じゃがいも	精白米 キャベツ 豆腐 トマト じゃがいも	精白米 トマト 鶏ささ身 チーズ じゃが芋 牛乳 バター パセリ キャベツ 玉葱	精白米 合挽肉 玉葱 油 ケチャップ キャベツ トマト チーズ とうもろこし ミックスビーンズ ベーコン じゃが芋 オレンジ かぼちゃ バター 生クリーム パイシート 卵 チョコレート

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。