

日	曜	午前 おやつ (乳児)	昼食 献立名		午後 おやつ	材料と体内での働き		
			主食	副食		かや体温になるもの 黄	血や肉になるもの 赤	体の調子を整えるもの 緑
1	火	クッキー 牛乳	ごはん	ポークビーンズ ツナサラダ みそ汁(もやし・チンゲン菜)	コーンフレーク ごませんべい 牛乳	米 じゃがいも 油 砂糖 マヨネーズ	大豆 豚肉 ツナ みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 トマト キャベツ きゅうり もやし チンゲン菜
2	水	甘辛せんべい 牛乳	ラーメン	鶏肉のみそ焼き 大根のごまサラダ	☆ホットドック 牛乳	中華麺 砂糖 油 ごま パン	鶏肉 みそ 豚肉 ウインナー 牛乳	大根 人参 わかめ ねぎ 生姜 もやし キャベツ
3	木	えびせん 牛乳	ごはん	かじき鮭の甘じょうゆ和え ひじきの和え物 みそ汁(あげ・えのき)	☆シュガー スティックパイ 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 パイシート	かじき鮭 みそ 油あげ 牛乳	生姜 ひじき コーン 小松菜 人参 えのき茸
4	金	ビスケット 牛乳	ごはん	春巻 さつまいものサラダ みそ汁(キャベツ・大根)	ヨーグルト コーンスナック 牛乳	米 砂糖 油 春雨 さつまいも 春巻の皮 マヨネーズ	豚肉 ハム みそ 牛乳 ヨーグルト えび	生姜 たけのこ しいたけ 玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ 大根
5	土	しょうゆ せんべい 牛乳	ごはん	豚肉の生姜焼き キャベツとコーンのサラダ みそ汁(ふ・わかめ)	黒糖ロール うずやきせんべい 牛乳	米 油 砂糖 ふ パン	豚肉 みそ 牛乳	生姜 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン わかめ
7	月	サブレ 牛乳	ごはん	回鍋肉 もやしときゅうりのごま酢和え みそ汁(豆腐・玉ねぎ)	☆かぼちゃ蒸しパン 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま ホットケーキの素	豚肉 みそ ハム 豆腐 牛乳	キャベツ ビーマン 人参 もやし きゅうり 玉ねぎ かぼちゃ
8	火	せんべい 牛乳	ごはん	変わりシウマイ 春雨の中華サラダ 中華スープ	厚切パウム 青のりせんべい のむヨーグルト	米 片栗粉 砂糖 しゅつまいの皮 春雨 油 小麦粉	豚肉 ハム ホタテ のむヨーグルト	玉ねぎ 干椎茸 生姜 きゅうり もやし 人参 ねぎ わかめ コーン
9	水	塩せんべい 牛乳	黒糖パン	玉葱とベーコンのオムレツ キャベツとみかんのサラダ スープ(えのき・コーン)	☆クッキー 牛乳	パン 油 砂糖 バター ホットケーキの素 マヨネーズ	卵 ベーコン 牛乳	玉ねぎ パプリカ キャベツ きゅうり みかん えのき茸 コーン
10	木	のりせんべい 牛乳	ごはん	コロッケ ほうれん草の納豆和え 相性汁	ビスケット 甘辛せんべい 牛乳	米 油 さつまいも じゃがいも 小麦粉 パン粉	納豆 糸けつり みそ 牛乳 ベーコン 豚肉	ほうれん草 人参 大根 ねぎ 玉ねぎ しらたき
11	金	やさいせん 牛乳	うどん	大豆入りかき揚げ キャベツと人参の和え物	☆そばろごはん 麦茶	うどん 小麦粉 油 米 砂糖	大豆 ウインナー かまぼこ 鶏肉 牛乳	玉ねぎ ビーマン 人参 キャベツ のり あさつき
12	土	ビスケット サンド 牛乳	ごはん	鶏肉のトマト煮込み キャベツともやしのドレッシング和え スープ(玉ねぎ・人参)	カステラ 青のりせんべい 牛乳	米 油 砂糖 小麦粉	鶏肉 牛乳 卵	玉ねぎ トマト グリーンピース キャベツ もやし 人参
15	火	ポーロ 牛乳	秋野菜 カレー	切干大根の炒め煮 フルーツ(バナナ)	芋けんぴ せんべい(塩味) 牛乳	米 じゃがいも 油 バター 小麦粉 砂糖	鶏肉 牛乳 さつまいも	しめじ えのき茸 エリンギ 玉ねぎ 人参 バナナ グリーンピース 切干大根
16	水	クラッカー 牛乳	ごはん	鶏肉の寄せ焼き ブロッコリーとベーコンソテー みそ汁(あげ・ねぎ)	☆ナポリタン 牛乳	米 砂糖 片栗粉 油 スパゲティ	鶏肉 みそ ベーコン 油あげ ハム 牛乳	玉ねぎ ブロッコリー ねぎ ビーマン 人参
17	木	塩せんべい 牛乳	ごはん	麻婆豆腐 パンサンスー わかめの生姜スープ	ヨーグルト 味付小魚 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 はるさめ	豆腐 豚肉 みそ ヨーグルト 牛乳 味付小魚	人参 ねぎ ビーマン にんにく きゅうり コーン わかめ 玉ねぎ 生姜
18	金	クッキー 牛乳	ごはん	豚肉とねぎの炒め煮 粉ふきいも みそ汁(えのき・キャベツ)	☆チーズ蒸しパン 牛乳	米 油 砂糖 じゃがいも ホットケーキの素	豚肉 みそ 豆乳 チーズ 牛乳	玉ねぎ ねぎ 青のり なめこ 大根 キャベツ
19	土	しょうゆ せんべい 牛乳	ごはん	鶏肉の甘辛煮 わかめサラダ みそ汁(ふ・ねぎ)	スナックパン 塩せんべい 牛乳	米 油 砂糖 ふ パン	鶏肉 みそ 牛乳	玉ねぎ ビーマン わかめ もやし 人参 ねぎ
21	月	ビスケット 牛乳	うどん	白身魚の天ぷら もやしのごま和え	☆おにぎり (ツナ・昆布) 麦茶	うどん 小麦粉 油 砂糖 ごま 米	メルルーサ ハム 鶏肉 ツナ 牛乳	もやし きゅうり 人参 チンゲン菜 塩こんぶ のり
22	火	せんべい 牛乳	ごはん	ミックスフライ 甘酢あえ みそ汁(豆腐・大根)	揚げせんべい ビスケットサンド 牛乳	米 油 砂糖 小麦粉 パン粉	豚肉 ちくわ みそ 豆腐 牛乳	人参 玉ねぎ キャベツ 大根
23	水	えびせん 牛乳	バター ロール	煮込みハンバーグ グリーンサラダ コンスープ	☆なめたけご飯 麦茶	パン 片栗粉 砂糖 油 マヨネーズ バター 小麦粉 米	豚肉 豆乳 ハム 牛乳 ツナ	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり コーン えのき
24	木	しょうゆ せんべい 牛乳	ごはん	肉じゃが 小松菜とツナのサラダ みそ汁(ふ・もやし)	☆りんごケーキ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ふ ホットケーキの素 バター	豚肉 ツナ みそ 豆乳 牛乳 卵 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 グリーンピース 小松菜 きゅうり もやし りんご
25	金	ポーロ 牛乳	ごはん	豆腐のハンバーグ かわりきんぴら みそ汁(えのき・あげ)	クッキー おせんべい のむヨーグルト	米 油 片栗粉 砂糖	豆腐 豚肉 みそ さつまいも 油あげ のむヨーグルト	玉ねぎ 大根 人参 グリーンピース えのき茸
26	土	せんべい 牛乳	ごはん	焼肉 大根ときゅうりのドレッシング和え みそ汁(ねぎ・わかめ)	クッキー ごませんべい 牛乳	米 油 砂糖	豚肉 みそ 牛乳	生姜 にんにく 玉ねぎ ビーマン 大根 きゅうり わかめ ねぎ
28	月	サブレ 牛乳	キーマ カレー	キャベツのごま酢あえ オレンジゼリー	パイ しょうゆせんべい 牛乳	米 じゃがいも 油 バター 小麦粉 ごま 砂糖	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ きゅうり
29	火	のりせんべい 牛乳	ごはん	かじきの煮魚 ひじきサラダ みそ汁(あげ・大根)	☆スイートポテト 牛乳	米 砂糖 油 さつまいも	かじき鮭 ツナ 卵 みそ 油あげ 牛乳 バター 生クリーム	ひじき もやし きゅうり 人参 大根
30	水	ビスケット サンド 牛乳	バター ロール	チキンマカロニグラタン コールスロー スープ(玉ねぎ・コーン)	サブレ のりせんべい 牛乳	パン マカロニ 油 バター 小麦粉 パン粉 砂糖 マヨネーズ	鶏肉 牛乳 粉チーズ ハム	玉ねぎ キャベツ 人参 コーン
31	木 誕生 会	パイ 牛乳	カレー ピラフ	チキンカツ 海藻サラダ スープ(えのき・玉ねぎ) 乳酸菌飲料	ケーキ 牛乳	米 油 バター 小麦粉 パン粉 ごま 砂糖 カレールー	鶏肉 ツナ 牛乳 生クリーム	玉ねぎ 人参 グリーンピース きゅうり ひじき わかめ えのき茸

10月 離乳食 献立表

	曜日	主食		副食	材料
		中期	後期		
1	火	おかゆ	軟飯	とり肉と野菜の旨煮…… とり肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 砂糖 しょう油 野菜の柔らか煮……… キャベツ きゅうり 人参 みそ汁……… もやし チンゲン菜 かつおだし みそ	
2	水	煮込みうどん		とり肉の旨煮……… とり肉 砂糖 しょう油 野菜の柔らか煮……… 大根 人参 フルーツ……… みかん	
3	木	おかゆ	軟飯	煮魚……… かじき しょう油 砂糖 野菜の柔らか煮……… 小松菜 人参 みそ汁……… わかめ かつおだし みそ	
4	金	おかゆ	軟飯	とり肉と野菜のコンソメ煮… とり肉 人参 コンソメ 野菜の柔らか煮……… さつまいも 人参 きゅうり みそ汁……… キャベツ 大根 かつおだし みそ	
5	土	おかゆ	軟飯	とり肉と野菜のコンソメ煮… とり肉 玉ねぎ コンソメ 野菜の柔らか煮……… キャベツ きゅうり みそ汁……… わかめ かつおだし みそ	
7	月	おかゆ	軟飯	とり肉と野菜のコンソメ煮… とり肉 人参 キャベツ ピーマン コンソメ しょう油 野菜の柔らか煮……… きゅうり 人参 みそ汁……… 豆腐 玉ねぎ かつおだし みそ	
8	火	おかゆ	軟飯	とり肉と野菜のコンソメ煮……… とり肉 玉ねぎ コンソメ 野菜と春雨の柔らか煮……… きゅうり 人参 春雨 スープ……… ワカメ コンソメ	
9	水	おかゆ	軟飯	とり肉と野菜のコンソメ煮……… とり肉 玉ねぎ パプリカ コンソメ 野菜の柔らか煮……… キャベツ きゅうり みかん スープ……… 玉ねぎ コンソメ	
10	木	おかゆ	軟飯	肉団子のケチャップ煮……… とり肉 じゃがいも 玉ねぎ ケチャップ コンソメ 野菜の柔らか煮……… ほうれん草 人参 みそ汁……… さつまいも 玉ねぎ かつおだし みそ	
11	金	煮込みうどん		とり肉と野菜のコンソメ煮……… とり肉 人参 玉ねぎ ピーマン コンソメ 野菜の柔らか煮……… キャベツ 人参 フルーツ……… みかん	
12	土	おかゆ	軟飯	とり肉と野菜のケチャップ煮… とり肉 玉ねぎ ケチャップ コンソメ 野菜の柔らか煮……… キャベツ 人参 スープ……… 玉ねぎ 人参 コンソメ	
15	火	おかゆ	軟飯	とり肉と野菜の旨煮……… とり肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 砂糖 しょう油 野菜の柔らか煮……… 人参 すまし汁……… わかめ かつおだし しょう油	

	曜日	主食		副食	材料
		後期			
16	水	おかゆ	軟飯	とり肉と野菜のコンソメ煮…… とり肉 玉ねぎ コンソメ 野菜の柔らか煮…………… ブロッコリー みそ汁…………… 玉ねぎ 人参 かつおだし みそ	
17	木	おかゆ	軟飯	とり肉と豆腐の旨煮…………… とり肉 豆腐 人参 ピーマン しょう油 砂糖 野菜と春雨の柔らか煮…… きゅうり 人参 春雨 スープ…………… ワカメ 玉ねぎ コンソメ	
18	金	おかゆ	軟飯	とり肉と野菜の旨煮…… とり肉 玉ねぎ 砂糖 しょう油 野菜の柔らか煮…………… じゃがいも みそ汁…………… キャベツ かつおだし みそ	
19	土	おかゆ	軟飯	とり肉の旨煮…………… とり肉 砂糖 しょう油 野菜の柔らか煮…………… 人参 みそ汁…………… ふ ねぎ かつおだし みそ	
21	月	煮込みうどん		煮魚…………… メルルーサ しょう油 砂糖 野菜の柔らか煮…………… きゅうり 人参 フルーツ…………… みかん	
22	火	おかゆ	軟飯	とり肉の旨煮…………… とり肉 砂糖 しょう油 野菜の柔らか煮…………… キャベツ 人参 みそ汁…………… 豆腐 大根 かつおだし みそ	
23	水	おかゆ	軟飯	肉団子のケチャップ煮…… とり肉 玉ねぎ ケチャップ コンソメ 野菜の柔らか煮…………… キャベツ きゅうり 人参 スープ…………… 玉ねぎ コンソメ	
24	木	おかゆ	軟飯	とり肉と野菜の旨煮…… とり肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 砂糖 しょう油 野菜の柔らか煮…………… 小松菜 人参 きゅうり みそ汁…………… わかめ かつおだし みそ	
25	金	おかゆ	軟飯	肉団子のコンソメ煮…………… とり肉 玉ねぎ コンソメ 野菜の柔らか煮…………… 大根 人参 みそ汁…………… 玉ねぎ かつおだし みそ	
26	土	おかゆ	軟飯	とり肉と野菜のコンソメ煮… とり肉 玉ねぎ ピーマン コンソメ 野菜の柔らか煮…………… 大根 きゅうり みそ汁…………… わかめ かつおだし みそ	
28	月	おかゆ	軟飯	肉団子と野菜のコンソメ煮… とり肉 ジャガイモ 人参 玉ねぎ コンソメ 野菜の柔らか煮…………… キャベツ きゅうり 人参 すまし汁…………… キャベツ かつおだし しょう油	
29	火	おかゆ	軟飯	煮魚…………… かじき しょう油 砂糖 野菜の柔らか煮…………… 人参 きゅうり みそ汁…………… 大根 かつおだし みそ	

	曜日	主食		副食	材料
		後期			
30	水	おかゆ	軟飯	とり肉とマカロニのコンソメ煮… とり肉 マカロニ 玉ねぎ コンソメ 野菜の柔らか煮…………… キャベツ 人参 スープ…………… 玉ねぎ コンソメ	
31	木	おかゆ	軟飯	とり肉と野菜のコンソメ煮… とり肉 人参 玉ねぎ コンソメ 野菜の柔らか煮…………… 人参 きゅうり スープ…………… 玉ねぎ コンソメ	