

令和 7年度 10月離乳食献立表

	ごっくん期(初期)	もぐもぐ期(中期)	かみかみ期(後期)	ぱくぱく期(完了期)	おやつ		ごっくん期(初期)	もぐもぐ期(中期)	かみかみ期(後期)	ぱくぱく期(完了期)	おやつ
名前						名前					
月27日		鶏ささみ・じゃが芋・人参・ほうれん草・玉葱の 柔らか煮 5倍粥	大豆・鶏肉・野菜の煮物 ひじきの和え物 青菜のすまし汁 軟飯	大豆と揚げじゃが芋の煮物 ひじきの和え物 青菜のすまし汁 ご飯	キャロットケーキ (牛乳)	月6日20日		鶏ささみ・さつま芋・人参・ピーマン・キャベツの 柔らか煮 5倍粥	豚肉とさつま芋の煮物 切干大根の和え物 キャベツと厚揚げの味噌汁 軟飯	豚肉とさつま芋の甘辛煮 切干大根の和え物 キャベツと厚揚げの味噌汁 ご飯	玉葱とニラのお焼き (牛乳)
火⑭日28日		白身魚・じゃが芋・人参・小松菜・大根の柔らか煮 5倍粥	白身魚の蒲焼き 里芋と大根のひき肉あんかけ 豆腐とわかめの味噌汁 軟飯	さんま(白身魚)の蒲焼き 里芋と大根のひき肉あんかけ 豆腐とわかめの味噌汁 ご飯	具入りおにぎり (牛乳)	火7日21日		豆腐・南瓜・かぶ・玉葱・人参の柔らか煮 5倍粥	和風野菜ハンバーグ かぶのさっと煮 南瓜の味噌汁 軟飯	和風野菜ハンバーグ かぶのさっと煮 南瓜の味噌汁 ご飯	豆乳くずもち (牛乳)
水1日15日29日		鶏ささみ・じゃが芋・人参・ほうれん草・かぶの 柔らか煮 5倍粥	かぶと野菜のスープ ほうれん草ともやしの和え物 軟飯	かぶのクリームシチュー ほうれん草ともやしの和え物 ご飯	1・15日 ふわふわせんべい 29日 フルーツ入り ヨーグルト	水8日22日		鶏ささみ・じゃが芋・人参・ブロッコリー・キャベツの 柔らか煮 5倍粥	野菜のスープ ブロッコリーの和風サラダ 軟飯	カレーライス ブロッコリーの和風サラダ ご飯	バナナ
木2日16日30日		鮭・キャベツ・南瓜・人参・大根の柔らか煮 5倍粥	鮭のちゃんちゃん焼き 南瓜の含め煮 けんちん汁 軟飯	鮭のちゃんちゃん焼き 南瓜の含め煮 けんちん汁 ご飯	ピザトースト (スティックパンの カリカリ焼き) (牛乳)	木9日23日		白身魚・さつま芋・かぶ・玉葱・人参の柔らか煮 5倍粥	白身魚の塩焼き うの花 かぶのすまし汁 軟飯	鯖(白身魚)の塩焼き うの花 かぶのすまし汁 ご飯	南瓜のマフィン (牛乳)
金3日17日31日		豆腐・さつま芋・小松菜・玉葱・人参の柔らか煮 5倍粥	根菜と牛肉の煮物 小松菜のさっと煮 さつま芋の味噌汁 軟飯	根菜と牛肉のしぐれ煮 小松菜のさっと煮 さつま芋の味噌汁 ご飯	きな粉マカロニ (牛乳)	金10日⑭日		豆腐・さつま芋・白菜・ほうれん草・人参の 柔らか煮 5倍粥	じゃこと大豆と野菜の煮物 ほうれん草のおかか和え 豚汁 軟飯	じゃこと大豆と野菜の煮物 ほうれん草のおかか和え 豚汁 ご飯	焼き芋 (牛乳)
土18日		うどんと野菜の柔らか煮	うどんと野菜の柔らか煮	五目ラーメン	パン (ふわふわせんべい) (牛乳)	土11日25日		うどんと野菜の柔らか煮	うどんと野菜の柔らか煮	きつねうどん	パン (ふわふわせんべい) (牛乳)
麺の日14日		うどんと野菜の柔らか煮	うどんと野菜の柔らか煮	タン麺		誕生日24日		鶏ささみ・小松菜・大根・胡瓜・人参の柔らか煮 5倍粥	栗ご飯(おじや) 鶏肉のソテー 鶏ささみと野菜の和え物 青菜と大根の味噌汁	栗ご飯 / ミニゼリー 鶏肉ののり塩ソテー やみつきキャベツ 青菜と大根の味噌汁	

※離乳食献立は主に給食献立内の食材を使用していますが、練り製品・こんにゃくなどは使用しません。

また生姜やにんにくは12か月を過ぎた頃から風味付け程度に使用することがあります。

※完了期(12か月)頃からカレールウも使用していきますが、つくし組さんではアレルギーを含まない乳児用のルウを使用します。

※アレルギーの出にくい食材は給食で徐々に使用します。使用する食材は、事前に一度ご家庭で少量からお試ください。