







10月 離乳食 献立表



令和4年

西原白百合保育園

日	曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月	中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月	後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月	おやつ (3回食から)	※ 食物アレルギーの有無を確認するために、家庭で食べた事がない食材は、園では提供致しません。子どもの安全を守るため食材チェックは必ず行ってください。	
		ヨーグルト状(ペースト)	豆腐の固さ(マッシュ)	バナナの固さ(柔らかく刻む)			
1	土	初期	つぶし粥 魚のすり流し 白菜の和え物マッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁		ツナおじや オニオンスープ		
		中期	全粥 魚のつぶし煮 白菜のつぶしあえ 豆腐のすまし汁 果物				
		後期	軟飯 魚の煮つけ 白菜の和え物 豆腐のすまし汁 果物				
3	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト ブロッコリーサラダマッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁		おじや 鶏スープ		
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 つぶしブロッコリーサラダ 豆腐のすまし汁 果物				
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 ブロッコリーサラダ 豆腐のすまし汁 果物				
4	火	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 人参ペースト 野菜スープ 果汁		バナナ パンケーキ		
		中期	全粥 魚のつぶし野菜煮 胡瓜のおろしあえ 野菜スープ 果物				
		後期	軟飯 魚の野菜煮 胡瓜の和え物 レバー汁 果物				
5	水	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し 人参いり豆腐マッシュ 冬瓜スープ 果汁		さつま芋おやき		
		中期	全粥 魚のトマトつぶし煮 人参と豆腐のつぶし煮 冬瓜のみそ汁 果物				
		後期	軟飯 魚のトマト煮 人参いり豆腐 冬瓜のみそ汁 果物				
6	木	初期	つぶし粥 豆腐のくず煮マッシュ トマトサラダペースト オニオンスープ 果汁		トマトおじや 豆腐のすまし汁		
		中期	全粥 豆腐のつぶし煮 トマトつぶしサラダ ワカメスープ 果物				
		後期	軟飯 豆腐のくず煮 トマトサラダ ワカメスープ 果物				
7	金	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 野菜ペースト 大根スープ 果汁		チーズパン じゃが芋スープ		
		中期	全粥 魚のつぶしミルク煮 つぶし野菜きんぴら 大根のみそ汁 果物				
		後期	軟飯 魚のミルク煮 野菜きんぴら 大根のみそ汁 果物				
8	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ポテトサラダマッシュ キャベツスープ 果汁		鶏おじや オニオンスープ		
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 つぶしポテトサラダ 鶏スープ 果物				
		後期	軟飯 魚と野菜の煮物 ポテトサラダ 鶏スープ 果物				
11	火	初期	つぶし粥 野菜ペースト つぶしサラダ じゃが芋スープ 果汁		おじや レタススープ		
		中期	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 つぶしサラダ じゃが芋スープ 果物				
		後期	軟飯 ささみの野菜煮 サラダ じゃが芋スープ 果物				
12	水	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し 人参いり豆腐マッシュ すましスープ 果汁		おじや 豆腐のすまし汁		
		中期	全粥 魚とトマトのつぶし煮 豆腐のつぶし煮 ソーメン汁 果物				
		後期	軟飯 魚のトマト煮 豆腐のいり煮 ソーメン汁 果物				
13	木	初期	つぶし粥 野菜ペースト キャベツサラダマッシュ 大根スープ 果汁		おじや キャベツスープ		
		中期	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 キャベツつぶしサラダ 大根スープ 果物				
		後期	軟飯 ささみと野菜の煮物 キャベツサラダ 大根スープ 果物				
14	金	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 南瓜ペースト 豆腐のすり流し汁 果物		南瓜パンケーキ		
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 豆腐のみそ汁 果物				
		後期	軟飯 魚の野菜煮 南瓜の煮物 豆腐のみそ汁 果物				
15	土	 運動会 					
17	月	初期	つぶし粥 南瓜ペースト ほうれん草和え物マッシュ オニオンスープ 果汁		にゅうめん		
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 ほうれん草のつぶし白和え オニオンスープ 果物				
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 ほうれん草の白和え オニオンスープ 果物				
18	火	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 人参ペースト ゆし豆腐 果汁		さつま芋ウムニー		
		中期	全粥 魚のつぶし野菜煮 人参つぶし煮 ゆし豆腐 果物				
		後期	軟飯 魚の野菜煮 人参炒め煮 ゆし豆腐 果物				
19	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜サラダマッシュ オニオンスープ 果汁		にゅうめん		
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 南瓜つぶしサラダ オニオンスープ 果物				
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 南瓜サラダ オニオンスープ 果物				
20	木	初期	つぶし粥 魚のすり流し 和え物マッシュ 豆腐のすまし汁 果汁		バナナ パンケーキ		
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 つぶし和え物 豆腐のすまし汁 果物				
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 和え物 豆腐のすまし汁 果物				
21	金	初期	つぶし粥 魚のすり流し 野菜ペースト 冬瓜スープ 果汁		さつま芋おやき		
		中期	全粥 魚のつぶし煮 野菜のつぶし煮 冬瓜のみそ汁 果物				
		後期	軟飯 魚のおろし煮 野菜の柔らか煮 冬瓜のみそ汁 果物				
22	土	初期	つぶし粥 野菜ペースト 小松菜の和え物マッシュ 大根スープ 果汁		鶏おじや 小松菜スープ		
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 小松菜のつぶしあえ 大根のみそ汁 果物				
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 小松菜の和え物 大根のみそ汁 果物				
24	月	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 人参ペースト キャベツスープ 果汁		チーズパン 胡瓜スティック		
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 切干大根のつぶし煮 キャベツのみそ汁 果物				
		後期	軟飯 魚の野菜煮 切干大根の柔らか煮 キャベツのみそ汁 果物				
25	火	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 白菜サラダマッシュ 野菜スープ 果汁		鶏おじや 白菜スープ		
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 つぶし白菜サラダ 鶏汁 果物				
		後期	軟飯 魚の野菜煮 白菜サラダ 鶏汁 果物				
26	水	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ポテトサラダマッシュ オニオンスープ 果汁		じゃが芋 おやき		
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 つぶしポテトサラダ オニオンスープ 果物				
		後期	軟飯 魚の野菜煮 ポテトサラダ オニオンスープ 果物				
27	木	 お弁当会 & お誕生会 					
28	金	初期	つぶし粥 魚のすり流し 野菜サラダマッシュ 野菜スープ 果汁		おじや レタススープ		
		中期	全粥 魚のつぶし煮 つぶし野菜サラダ ミルク野菜スープ 果物				
		後期	軟飯 魚の煮つけ 野菜サラダ ミルク野菜スープ 果物				
29	土	初期	つぶし粥 野菜ペースト キャベツの和え物マッシュ オニオンスープ 果汁		おじや キャベツスープ		
		中期	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 キャベツのつぶしあえ オニオンスープ 果物				
		後期	軟飯 ささみと野菜の煮物 キャベツの和え物 ワカメのみそ汁 果物				
31	月	初期	つぶし粥 南瓜ペースト ブロッコリーペースト オニオンスープ 果汁		南瓜パンケーキ		
		中期	全粥 南瓜のつぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮 オニオンスープ 果物				
		後期	軟飯 南瓜の煮物 ブロッコリーの柔らか煮 オニオンスープ 果物				

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。
 ※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。
 ※ 10日(月)スポーツの日でお休みです。

