



令和4年10月離乳食献立表 No. 1



日付	曜	初期
1	15/29 土	①粥ペースト ②玉ねぎのポターージュ ③南瓜のマッシュ ③人参のマッシュ
3	17/31 月	①粥ペースト ②南瓜のポターージュ ③ほうれん草のマッシュ ③大根のマッシュ
4	18 火	①粥ペースト ②キャベツのポターージュ ③人参のマッシュ ③じゃが芋のマッシュ
5	19 水	①粥ペースト ②小松菜のポターージュ ③大根のマッシュ ③南瓜のマッシュ
6	20 木	①粥ペースト ②玉ねぎのポターージュ ③人参のマッシュ ③じゃがいものマッシュ
7	21 金	①粥ペースト ②さつま芋のポターージュ ③南瓜のマッシュ ③キャベツのマッシュ
8	22 土	①粥ペースト ②人参のポターージュ ③じゃが芋のマッシュ ③ほうれん草のマッシュ
10	24 月	①粥ペースト ②小松菜のポターージュ ③人参のマッシュ ③玉ねぎのマッシュ
11	25 火	①粥ペースト ②さつま芋のポターージュ ③キャベツのマッシュ ③ほうれん草のマッシュ
12	26 水	①粥ペースト ②大根のポターージュ ③人参のマッシュ ③玉ねぎのマッシュ
13	27 木	①粥ペースト ②じゃが芋のポターージュ ③小松菜のマッシュ ③南瓜のマッシュ
14	28 金	①粥ペースト ②ほうれん草のポターージュ ③大根のマッシュ ③人参のマッシュ

☆材料の都合により献立を変更することがあります



日付	曜	中期 前半食	中期 後半食
1 15/29	土	①煮込みうどん (ほうれん草・人参) ③じゃが芋としらす煮 ④胡瓜とキャベツ煮	①煮込みうどん (ほうれん草・人参) ③じゃが芋としらす煮 ④胡瓜とキャベツ煮
3 17/31	月	①7倍粥 ②じゃが芋のみそ汁 ③ささみ煮 ④胡瓜とトマト煮	①5倍粥 ②じゃが芋のみそ汁 ③ささみ煮 ④胡瓜とトマト煮
4 18	火	①7倍粥 ②南瓜のスープ ③ほうれん草とシラス煮 ④大根と人参煮	①5倍粥 ②南瓜のスープ ③ほうれん草とシラス煮 ④大根と人参煮
5 19	水	①7倍粥 ②さつま芋のみそ汁 ③ささみと玉ねぎ人参煮 ④とまとときゅうり煮	①5倍粥 ②さつま芋のみそ汁 ③ささみと玉ねぎ人参煮 ④とまとときゅうり煮
6 20	木	①7倍粥 ②豆腐のみそ汁 ③カレイ煮 ④ほうれん草と玉ねぎ人参煮	①5倍粥 ②豆腐のみそ汁 ③カレイ煮 ④ほうれん草と玉ねぎ人参煮
7 21	金	①煮込みうどん (玉ねぎ・人参) ③鶏ひきとキャベツ煮 ④かぼちゃ煮	①煮込みうどん (玉ねぎ・人参) ③鶏ひきとキャベツ煮 ④かぼちゃ煮
8 22	土	①煮込みうどん (ほうれん草) ③豆腐煮 ④キャベツと人参煮	①煮込みうどん (ほうれん草) ③豆腐煮 ④キャベツと人参煮
10 24	月	①7倍粥 ②もやしのスープ ③鮭煮 ④ひじきと人参の煮物	①5倍粥 ②もやしのスープ ③鮭煮 ④ひじきと人参の煮物
11 25	火	①7倍粥 ②じゃが芋のみそ汁 ③豆腐と人参煮 ④トマトときゅうり煮	①5倍粥 ②じゃが芋のみそ汁 ③豆腐と人参煮 ④トマトときゅうり煮
12 26	水	①7倍粥 ②大根のみそ汁 ③鮭煮 ④玉ねぎと人参 ほうれん草	①5倍粥 ②大根のみそ汁 ③鮭煮 ④玉ねぎと人参 ほうれん草
13 27	木	①7倍粥 ②じゃが芋のみそ汁 ③キャベツとささみと人参煮 ④南瓜煮	①5倍粥 ②じゃが芋のみそ汁 ③キャベツとささみと人参煮 ④南瓜煮
14 28	金	①煮込みうどん (大根) ③じゃが芋とシラス煮 ④人参 ほうれん草	①煮込みうどん (大根) ③じゃが芋とシラス煮 ④人参 ほうれん草

日付	曜	中期 前半食	中期 後半食
1 15/29	土	①7倍粥 ②じゃが芋のみそ汁 ③大根煮 ④小松菜と人参煮	①5倍粥 ②じゃが芋のみそ汁 ③大根煮 ④小松菜と人参煮
3 17/31	月	①7倍粥 ②キャベツスープ ③たら煮魚 ④南瓜ともやし煮	①5倍粥 ②キャベツスープ ③たら煮魚 ④南瓜ともやし煮
4 18	火	①7倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③南瓜のささみあん ④キャベツと人参煮	①5倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③南瓜のささみあん ④キャベツと人参煮
5 19	水	①7倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③じゃが芋としらす煮④もやしと人参煮	①5倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③じゃが芋としらす煮④もやしと人参煮
6 20	木	①7倍粥 ②キャベツのスープ ③鶏肉煮 ④さつま芋煮	①5倍粥 ②キャベツのスープ ③鶏肉煮 ④さつま芋煮
7 21	金	①7倍粥 ②大根のスープ(人参入り) ③カレイの煮魚 ④もやしとほうれん草煮	①5倍粥 ②大根のスープ(人参入り) ③カレイの煮魚 ④もやしとほうれん草煮
8 22	土	①7倍粥 ②キャベツのみそ汁 ③たらと人参煮 ④もやしと小松菜煮	①5倍粥 ②キャベツのみそ汁 ③たらと人参煮 ④もやしと小松菜煮
10 24	月	①7倍粥 ②大根のスープ ③豆腐と人参煮 ④じゃが芋煮	①5倍粥 ②大根のスープ ③豆腐と人参の煮 ④じゃが芋煮
11 25	火	①7倍粥 ②ほうれん草のみそ汁 ③かれい煮 ④キャベツと人参煮	①5倍粥 ②ほうれん草のみそ汁 ③かれい煮 ④キャベツと人参煮
12 26	水	①7倍粥 ②豆腐のみそ汁 ③玉ねぎとしらす煮 ④南瓜・小松菜煮	①5倍粥 ②豆腐のみそ汁 ③玉ねぎとしらす煮 ④南瓜・小松菜煮
13 27	木	①7倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③豆腐のほうれん草煮④じゃが芋煮	①5倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③豆腐のほうれん草煮④じゃが芋煮
14 28	金	①7倍粥 ②じゃが芋スープ ③鱈煮 ④もやしと人参煮	①5倍粥 ②じゃが芋スープ ③鱈煮 ④もやしと人参煮

☆材料の都合により献立を変更することがあります



令和4年

10月離乳食献立表

後期食



日付	曜	後期 午前食	後期 午後食
1	15/29 土	①煮込みうどん (ほうれん草・人参) ③じゃが芋としらす炒め煮 ④胡瓜とキャベツ煮	①3倍粥 ②じゃが芋のみそ汁 ③大根のそぼろ炒め煮 ④小松菜と人参煮
3	17/31 月	①3倍粥 ②じゃが芋のみそ汁 ③ささみのごまあん ④胡瓜とトマト煮	①3倍粥 ②キャベツスープ ③たらのきな粉焼き ④南瓜ともやし煮
4	18 火	①3倍粥 ②南瓜のスープ ③ほうれん草とシラス炒め④大根と人参煮	①3倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③南瓜のささみあん ④キャベツと人参煮
5	19 水	①3倍粥 ②さつま芋のみそ汁 ③ささみと玉ねぎ人参炒め ④とまときゅうり煮	①3倍粥 ②小松菜のみそ汁 ③じゃが芋としらすのおやき④もやしと人参煮
6	20 木	①3倍粥 ②豆腐のみそ汁 ③カレイ煮の人參炒めあんかけ ④ほうれん草と玉ねぎソテー	①3倍粥 ②キャベツのスープ ③鶏肉の磯部焼き④さつま芋の茶巾しぼり
7	21 金	①スープ・スロウコック (玉ねぎ・人参) ③鶏ひきとキャベツ炒め ④かぼちゃ煮	①3倍粥 ②人参のスープ ③かれいの胡麻焼き④もやしとほうれん草煮
8	22 土	①煮込みうどん (ほうれん草・人参) ③豆腐の胡麻焼き④キャベツと人参の煮物	①3倍粥 ②キャベツのみそ汁 ③たらと人参煮 ④もやしと小松菜炒め煮
10	24 月	①3倍粥 ②もやしのスープ ③鮭の胡麻焼き④ひじきと人参の煮物	①3倍粥 ②大根のスープ ③豆腐と人参の炒め煮 ④じゃが芋煮
11	25 火	①3倍粥 ②じゃが芋のみそ汁 ③豆腐と人参の炒め煮 ④トマトときゅうり煮	①3倍粥 ②ほうれん草のみそ汁 ③かれいのきなこ焼き④キャベツと人参煮
12	26 水	①3倍粥 ②大根のみそ汁 ③焼き鮭の人參あんかけ ④玉ねぎ煮	①3倍粥 ②豆腐のみそ汁 ③小松菜としらす煮 ④南瓜のきなこ焼き
13	27 木	①3倍粥 ②じゃが芋のみそ汁 ③キャベツとささみと人参炒め煮 ④南瓜煮	①3倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③鮭と豆腐のほうれん草煮④じゃが芋のおやき
14	28 金	①煮込みうどん (大根) ③じゃが芋とシラス炒め煮④人参煮	①3倍粥 ②じゃが芋スープ ③鱈のごま焼き ④もやしと人参煮

☆材料の都合により献立を変更することがあります



令和4年10月献立表(完了)



日付	曜	乳幼児食		主な材料				
		献立名	おやつ	おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
1	15/29	土	①みそもやしラーメン ②ジャーマンポテト ⑤フルーツ	牛乳	混ぜこみいなり (軟飯) 牛乳	中華麺 じゃが芋 ごま油	豚肉・みそ 牛乳 ウインナー 油揚げ	もやし・キャベツ にら・コーン 長ねぎ・人参 玉ねぎ・きぬさや
3	17	月	①軟飯 ②清まし汁(わかめ・いんげん) ③鮭のちゃんちゃん焼き ④千草和え ⑤フルーツ	星のパフ	黒糖蒸しパン 牛乳	米 黒糖蒸しパンミックス 熱けきミックス 油	鮭 みそ 油揚げ 牛乳	わかめ・いんげん キャベツ・玉ねぎ 人参・ピーマン・小松菜 もやし・しらたき
4	18	火	①親子丼(軟飯) ②みそ汁(わかめ・長ねぎ) ④キャベツのゆかり和え ⑤フルーツ	ミレービスケット	フルーツサンド 牛乳	米 ロールパン 油	卵・鶏肉 牛乳・みそ 生クリーム	玉ねぎ・人参 きぬさや・わかめ 長ねぎ・キャベツ もやし・ゆかり・みかん缶
5	19	水	①きのこのカレーライス(軟飯) ②スープ(白菜・長ねぎ) ④コーンサラダ ⑤フルーツ	小魚・昆布	きなこちんすこう 牛乳	米 じゃが芋 エッグケアマヨネーズ 油・小麦粉	鶏肉 きな粉 牛乳	玉葱・人参・まいたけ・しめじ えのき・白菜・長ねぎ キャベツ・パプリカ・きゅうり コーン・カレールー
6	20	木	①軟飯 ②みそ汁(大根・油揚げ) ③豚肉とピーマンの炒め物 ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	牛乳	じゃこチャーハン (軟飯) 牛乳	米 油・ごま油 マカロニ エッグケアマヨネーズ	油揚げ 豚肉・みそ 牛乳・ベーコン ちりめんじゃこ	大根・ピーマン 人参・玉ねぎ たけのこ・もやし きゅうり・キャベツ
7	21	金	①芋煮うどん ④海藻サラダ ⑤フルーツ	ベビーステック	菜めしおにぎり (軟飯) 牛乳	うどん 里芋 さつま芋	豚肉・豆腐 油揚げ・みそ 牛乳	人参・大根・ごぼう 白菜・長ねぎ・こんにゃく しめじ・きぬさや キャベツ・わかめ・菜めしの葉
8	22	土	①和風スパゲティ ②スープ(かぶ・ベーコン) ④ブロッコリーサラダ ⑤フルーツ	牛乳	焼きおにぎり (軟飯) 牛乳	スパゲティ 米 油	豚肉 ベーコン 牛乳 かつお節	人参・玉ねぎ しめじ・えのき かぶ・ブロッコリー きゅうり
11	25	火	①豚丼(軟飯) ②みそ汁(里芋・万能ねぎ) ④納豆和え ⑤フルーツ	ミレービスケット	ピザトースト 牛乳	米 里芋 食パン	豚肉 みそ 納豆・牛乳 ツナ・チーズ	玉ねぎ・グリーンピース 万能ねぎ・小松菜 人参・もやし・ピーマン のり・玉ねぎ
12	26	水	①ぶどうパン ②ポトフ ③鶏肉のパン粉焼き ④ブロッコリーのマヨ和え ⑤フルーツ	小魚・昆布	スイートポテト 牛乳	ぶどうパン・バター じゃが芋・油 パン粉・さつま芋 エッグケアマヨネーズ	鶏肉 牛乳 生クリーム 卵	玉ねぎ・人参 かぶ ブロッコリー
13	27	木	①軟飯 ②みそ汁(小松菜・長ねぎ) ③肉じゃが ④キャベツのお浸し ⑤フルーツ	牛乳	フルーツゼリー 牛乳	米 じゃが芋 油	みそ 豚肉 牛乳	小松菜・長ねぎ 玉ねぎ・しらたき 人参・キャベツ りんごジュース・鮭缶・みかん缶
14	28	金	①まいたけ軟飯 ②みそ汁(キャベツ・わかめ) ③カレーの磯部焼き ④小松菜とコーンのあえもの ⑤フルーツ	ベビーステック	カレースパゲティ 牛乳	米 油・ごま油 スパゲティ	油揚げ みそ・カレー 豚肉 牛乳	まいたけ・キャベツ わかめ・あおさ・玉ねぎ 小松菜・もやし・ピーマン 人参・コーン・カレー粉

24	お 楽 し み	金	①ツナピラフ(軟飯) ②野菜のトマトスープ ③鶏の照り焼き ④コールスロー ⑤フルーツ	ヨーグルト	りんごのしっとりケーキ 牛乳	米・小麦粉 片栗粉・油 バター	ツナ・卵 ベーコン ヨーグルト 牛乳・鶏肉	パプリカ・ピーマン 人参・玉ねぎ・トマト缶 キャベツ・きゅうり コーン・りんご
31	ハ ロ ウ イ ン	月	①栗ご飯(軟飯) ②清まし汁(豆腐・みつば) ③ミートローフ ④ほうれん草の和え物 ⑤フルーツ	星のパフ	ハロウィンクッキー ジュース	栗・米 小麦粉 バター・油	豆腐 豚肉 豆乳 花かつお	みつば・玉ねぎ ほうれん草・もやし 人参・南瓜 アンパンマンジュース