

令和5年10月離乳食献立表 No. 1

日付		曜	初期	
2	16/30	月	①つぶし粥 ②野菜スープ みつば	野菜マッシュ ④カリフラワー ④-2キャベツ
3	17	火	①つぶし粥 ②野菜スープ かぶ	野菜マッシュ ④ブロッコリー ④-2人参
4	18	水	①つぶし粥 ②野菜スープ 白菜	野菜マッシュ ④じゃが芋 ④-2胡瓜
5	19	木	①つぶし粥 ②野菜スープ 大根	野菜マッシュ ④キャベツ ④-2胡瓜
6	20	金	①つぶし粥 ②野菜スープ さつま芋	野菜マッシュ ④小松菜 ④-2もやし
7	21	土	①つぶし粥 ②野菜スープ 人参	野菜マッシュ ④玉ねぎ ④-2南瓜
	23	月	①つぶし粥 ②野菜スープ 大根	野菜マッシュ ④チンゲン菜 ④-2人参
10	24	火	①つぶし粥 ②野菜スープ 小松菜	野菜マッシュ ④胡瓜 ④-2キャベツ
11	25	水	①つぶし粥 ②野菜スープ もやし	野菜マッシュ ④人参 ④-2キャベツ
12	26	木	①つぶし粥 ②野菜スープ みつば	野菜マッシュ ④もやし ④-2ほうれん草
13	27	金	①つぶし粥 ②野菜スープ 人参	野菜マッシュ ④じゃが芋 ④-2玉ねぎ
14	28	土	①つぶし粥 ②野菜スープ キャベツ	野菜マッシュ ④玉ねぎ ④-2じゃが芋
27	☆	木	①つぶし粥 ②野菜スープ 大根	野菜マッシュ ④白菜 ④-2さつま芋
31	☆	火	①つぶし粥 ②野菜スープ チンゲン菜	野菜マッシュ ④南瓜 ④-2ブロッコリー

☆材料の都合により献立を変更することがあります

合和5年10月離乳午前食献立表 No. 1

日付	曜	中期前半		中期後半		後期	
		①5分がゆ	②みつばのスープ	①全がゆ	②みつばのスープ	①軟飯	②みつばのスープ
2 16/30	月	③白身魚煮 ④カリフラワーとキャベツ煮	③白身魚煮 ④カリフラワーとキャベツ煮	③白身魚煮 ④カリフラワーとキャベツ煮	③白身魚煮 ④カリフラワーとキャベツ煮	③白身魚煮 ④カリフラワーとキャベツ煮	③白身魚煮 ④カリフラワーとキャベツ煮
3 17	火	①パンがゆ ②かぶのスープ ③ささみあん ④プロッコリーと人参煮	①パンがゆ ②かぶのスープ ③ささみあん ④プロッコリーと人参煮	①パンがゆ ②かぶのスープ ③ささみあん ④プロッコリーと人参煮	①パンがゆ ②かぶのスープ ③ささみあん ④プロッコリーと人参煮	①トースト ②かぶのスープ ③ささみあん ④プロッコリーと人参煮	①トースト ②かぶのスープ ③ささみあん ④プロッコリーと人参煮
4 18	水	①5分がゆ ②白菜のスープ ③じゃが芋と挽肉あん ④胡瓜とアスパラ煮	①5分がゆ ②白菜のスープ ③じゃが芋と挽肉あん ④胡瓜とアスパラ煮	①全がゆ ②白菜のスープ ③じゃが芋と挽肉あん ④胡瓜とアスパラ煮	①全がゆ ②白菜のスープ ③じゃが芋と挽肉あん ④胡瓜とアスパラ煮	①軟飯 ②白菜のスープ ③じゃが芋と挽肉あん ④胡瓜とアスパラ煮	①軟飯 ②白菜のスープ ③じゃが芋と挽肉あん ④胡瓜とアスパラ煮
5 19	木	①5分がゆ ②大根のスープ ③ピーマンとしらす煮 ④キャベツと胡瓜煮	①5分がゆ ②大根のスープ ③ピーマンとしらす煮 ④キャベツと胡瓜煮	①全がゆ ②大根のスープ ③ピーマンとしらす煮 ④キャベツと胡瓜煮	①全がゆ ②大根のスープ ③ピーマンとしらす煮 ④キャベツと胡瓜煮	①軟飯 ②大根のスープ ③ピーマンとしらす煮 ④キャベツと胡瓜煮	①軟飯 ②大根のスープ ③ピーマンとしらす煮 ④キャベツと胡瓜煮
6 20	金	①5分がゆ ②さつま芋スープ ③ささみあん ④小松菜ともやし煮	①5分がゆ ②さつま芋スープ ③ささみあん ④小松菜ともやし煮	①全がゆ ②さつま芋スープ ③ささみあん ④小松菜ともやし煮	①全がゆ ②さつま芋スープ ③ささみあん ④小松菜ともやし煮	①軟飯 ②さつま芋スープ ③ささみあん ④小松菜ともやし煮	①軟飯 ②さつま芋スープ ③ささみあん ④小松菜ともやし煮
7 21	土	①にゅうめん（人参） ③玉ねぎとしらす煮 ④南瓜煮	①にゅうめん（人参） ③玉ねぎとしらす煮 ④南瓜煮	①にゅうめん（人参） ③玉ねぎとしらす煮 ④南瓜煮	①にゅうめん（人参） ③玉ねぎとしらす煮 ④南瓜煮	①にゅうめん（人参） ③玉ねぎとしらす煮 ④南瓜煮	①にゅうめん（人参） ③玉ねぎとしらす煮 ④南瓜煮
	23	月	①5分がゆ ②大根スープ ③白身魚煮 ④チングン菜と人参煮	①5分がゆ ②大根スープ ③白身魚煮 ④チングン菜と人参煮	①全がゆ ②大根のスープ ③白身魚煮 ④チングン菜と人参煮	①全がゆ ②大根のスープ ③白身魚煮 ④チングン菜と人参煮	①軟飯 ②大根のスープ ③白身魚煮 ④チングン菜と人参煮
10 24	火	①5分がゆ ②小松菜スープ ③白身魚煮 ④胡瓜とキャベツ煮	①5分がゆ ②小松菜スープ ③白身魚煮 ④胡瓜とキャベツ煮	①全がゆ ②小松菜スープ ③白身魚煮 ④胡瓜とキャベツ煮	①全がゆ ②小松菜スープ ③白身魚煮 ④胡瓜とキャベツ煮	①軟飯 ②小松菜スープ ③白身魚煮 ④胡瓜とキャベツ煮	①軟飯 ②小松菜スープ ③白身魚煮 ④胡瓜とキャベツ煮
11 25	水	①5分がゆ ②もやしのスープ ③人参と挽肉あん ④キャベツ煮	①5分がゆ ②もやしのスープ ③人参と挽肉あん ④キャベツ煮	①全がゆ ②もやしのスープ ③人参と挽肉あん ④キャベツ煮	①全がゆ ②もやしのスープ ③人参と挽肉あん ④キャベツ煮	①軟飯 ②もやしのスープ ③人参と挽肉あん ④キャベツ煮	①軟飯 ②もやしのスープ ③人参と挽肉あん ④キャベツ煮
12 26	木	①5分がゆ ②みつばのスープ ③ささみあん ④もやしとほうれん草煮	①5分がゆ ②みつばのスープ ③ささみあん ④もやしとほうれん草煮	①全がゆ ②みつばのスープ ③ささみあん ④もやしとほうれん草煮	①全がゆ ②みつばのスープ ③ささみあん ④もやしとほうれん草煮	①軟飯 ②みつばのスープ ③ささみあん ④もやしとほうれん草煮	①軟飯 ②みつばのスープ ③ささみあん ④もやしとほうれん草煮
13		金	①5分がゆ ②人参スープ ③白身魚煮 ④じゃが芋と玉ねぎ煮	①5分がゆ ②人参スープ ③白身魚煮 ④じゃが芋と玉ねぎ煮	①全がゆ ②人参のスープ ③白身魚煮 ④じゃが芋と玉ねぎ煮	①全がゆ ②人参のスープ ③白身魚の照焼き ④じゃが芋と玉ねぎ煮	①軟飯 ②人参のスープ ③白身魚の照焼き ④じゃが芋と玉ねぎ煮
14 28	土	①煮込みうどん（キャベツ） ③玉ねぎとしらす煮 ④じゃが芋煮	①煮込みうどん（キャベツ） ③玉ねぎとしらす煮 ④じゃが芋煮	①煮込みうどん（キャベツ） ③玉ねぎとしらす煮 ④じゃが芋煮	①煮込みうどん（キャベツ） ③玉ねぎとしらす煮 ④じゃが芋煮	①煮込みうどん（キャベツ） ③玉ねぎとしらす煮 ④じゃが芋煮	①煮込みうどん（キャベツ） ③玉ねぎとしらす煮 ④じゃが芋煮

27		木	①煮込みうどん（大根） ③白菜としらす煮 ④さつま芋煮	①煮込みうどん（大根） ③白菜としらす煮 ④さつま芋煮	①煮込みうどん（大根） ③白菜としらす煮 ④さつま芋煮
----	--	---	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------

31		火	①5分がゆ ②チングン菜のスープ ③人参と挽肉あん ④南瓜とプロッコリー煮	①全がゆ ②チングン菜のスープ ③人参と挽肉あん ④南瓜とプロッコリー煮	①軟飯 ②チングン菜のスープ ③人参と挽肉あん ④南瓜とプロッコリー煮
----	--	---	--	---	--

令和5年10月離乳後食献立表 No. 2

日付	曜				
		中期後半		中期後半	
2 16/30	月	①5分がゆ ②いんげんのみぞ汁 ③人参と挽肉あん ④もやしと胡瓜煮	①全がゆ ②いんげんのみぞ汁 ③人参と挽肉あん ④もやしと胡瓜煮	①軟飯 ②いんげんのみぞ汁 ③人参と挽肉あん ④もやしと胡瓜炒め	
3 17/31	火	①5分がゆ ②麸のみぞ汁 ③白身魚煮 ④キャベツと玉ねぎ煮	①全がゆ ②麸のみぞ汁 ③白身魚煮 ④キャベツと玉ねぎ煮	①軟飯 ②麸のみぞ汁 ③白身魚煮 ④キャベツと玉ねぎ炒め	
4 18	水	①5分がゆ ②玉ねぎのみぞ汁 ③豆腐煮 ④さつま芋と人参煮	①全がゆ ②玉ねぎのみぞ汁 ③豆腐煮 ④さつま芋と人参煮	①軟飯 ②玉ねぎのみぞ汁 ③豆腐煮 ④さつま芋と人参炒め	
5 19	木	①5分がゆ ②じゃが芋のみぞ汁 ③ささみあん ④キャベツともやし煮	①全がゆ ②じゃが芋のみぞ汁 ③ささみあん ④キャベツともやし煮	①軟飯 ②じゃが芋のみぞ汁 ③ささみあん ④キャベツともやし炒め	
6 20	金	①5分がゆ ②キャベツのみぞ汁 ③白身魚煮 ④胡瓜とコーン煮	①全がゆ ②キャベツのみぞ汁 ③白身魚煮 ④胡瓜とコーン煮	①軟飯 ②キャベツのみぞ汁 ③白身魚煮 ④胡瓜とコーン炒め	
7 21	土	①5分がゆ ②玉ねぎのみぞ汁 ③豆腐煮 ④小松菜と人参煮	①全がゆ ②玉ねぎのみぞ汁 ③豆腐煮 ④小松菜と人参煮	①軟飯 ②玉ねぎのみぞ汁 ③豆腐煮 ④小松菜と人参炒め	
	23 月	①5分がゆ ②麸のみぞ汁 ③豆腐とチングン菜煮 ④ブロッコリー煮	①全がゆ ②麸のみぞ汁 ③豆腐とチングン菜煮 ④ブロッコリー煮	①軟飯 ②麸のみぞ汁 ③豆腐とチングン菜煮 ④ブロッコリー炒め	
10 24	火	①5分がゆ ②じゃが芋のみぞ汁 ③ささみあん ④いんげんとチングン菜煮	①全がゆ ②じゃが芋のみぞ汁 ③ささみあん ④いんげんとチングン菜煮	①軟飯 ②じゃが芋のみぞ汁 ③ささみあん ④いんげんとチングン菜炒め	
11 25	水	①5分がゆ ②チングン菜のみぞ汁 ③白身魚煮 ④南瓜と人参煮	①全がゆ ②チングン菜のみぞ汁 ③白身魚煮 ④南瓜と人参煮	①軟飯 ②チングン菜のみぞ汁 ③白身魚煮 ④南瓜と人参煮	
12 26	木	①5分がゆ ②麸のみぞ汁 ③ピーマンと挽肉あん ④白菜煮	①全がゆ ②麸のみぞ汁 ③ピーマンと挽肉あん ④白菜煮	①軟飯 ②麸のみぞ汁 ③ピーマンと挽肉あん ④白菜炒め	
13 27	金	①5分がゆ ②ほうれん草のみぞ汁 ③豆腐煮 ④人参とコーン煮	①全がゆ ②ほうれん草のみぞ汁 ③豆腐煮 ④人参とコーン煮	①軟飯 ②ほうれん草のみぞ汁 ③豆腐煮 ④人参とコーン炒め	
14 28	土	①5分がゆ ②もやしのみぞ汁 ③白身魚煮 ④人参とじゃが芋煮	①全がゆ ②もやしのみぞ汁 ③白身魚煮 ④人参とじゃが芋煮	①軟飯 ②もやしのみぞ汁 ③白身魚煮 ④人参とじゃが芋炒め	

令和5年10月 完了食献立表



日付		曜	午前おやつ	午 前 食	午 後 食	主な材料		
						煮や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの
2	16/30	月	①マンナ	①ご飯 ②清汁(春雨・みつば) ③鮭フライ ④カリフラワーとキャベツの炒め物 ⑤フルーツ	①レーズンむしばん ②いんげんのみぞ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・春雨・小豆粉 パン粉・油 むしばんミックス	鮭 牛乳	みつば・カリフラワー 人参・キャベツ・ビーマン レーズン
3	17	火	⑥牛乳	①ぶどうパン ②ポトフ ③鶏肉のママレード焼き ④ポイルブロッコリー ⑤フルーツ	①五目おにぎり ②鮭のみぞ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	ぶどうパン じゃが芋 ママレード・油 米・もち米	ウインナー 鶏肉 油揚げ 牛乳	玉ねぎ・人参・かぶ ブロッコリー 干椎茸・しめじ
4	18	水	①クラッカー	①きのこのカレーライス ②スープ(白菜・長葱) ④グリーンサラダ ⑤フルーツ	①フルーツゼリー ②玉ねぎのみぞ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・じゃが芋 油 カレールウ イナガター	鶏肉	玉ねぎ・人参・まいたけ しめじ・えのき・白蔵・アスパラ 長葱・さゅうり・レタス・枝豆 バブリカ・みかん缶
5	19	木	⑥牛乳	①ご飯 ②みぞ汁(大根・油揚げ) ③豚肉とビーマンの炒め物 ④スパゲティサラダ ⑤フルーツ	①ピザトースト ②じゃが芋のみぞ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・油 スパゲティ エッグケア 食パン	油揚げ・豚肉 ツナ・チーズ 牛乳・みそ	大根・ビーマン・玉ねぎ キャベツ・人参 胡瓜
6	20	金	①ビスケット	①親子丼 ②みぞ汁(わかめ・長葱) ④小松菜とコーンのナムル ⑤フルーツ	①さつま芋のグラッセ ②キャベツのみぞ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・ごま ごま油 さつま芋 バター	鶏肉・みそ 牛乳・卵	玉ねぎ・人参・絹さや わかめ・長葱・コーン 小松菜・もやし りんご・レーズン
7	21	土	①牛乳	①ちゃんぽんにゅうめん ③南瓜のチーズ焼き ⑤フルーツ	①焼きおにぎり ②玉ねぎのみぞ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	そうめん 油・ごま油 米・ごま カレー粉	豚肉 ツナ・かつお節 牛乳	長葱・人参・キャベツ もやし・にら 南瓜・玉ねぎ パセリ
	23	月	①マンナ	①ご飯 ②みぞ汁(大根・あさつき) ③鮭の竜田揚げ ④五色ソテー ⑤フルーツ	①マカロニきなこ ②鮭のみぞ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・片栗粉 油・ごま油 マカロニ・きなこ	みそ・鶏 ウインナー 牛乳	大根・あさつき 生姜・チンゲン菜 人参・もやし
10	24	火	⑥牛乳	①こぎつねごはん ②みぞ汁(小松菜・玉ねぎ) ③カレイの照り焼き ④ごま酢和え ⑤フルーツ	①焼きそば ②じゃが芋のみぞ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・油 ごま 中華麺	油揚げ・みそ カレイ 牛乳・豚肉	小松菜・玉ねぎ もやし・胡瓜・コーン わかめ・キャベツ ビーマン・人参・もやし
11	25	水	①クラッcker	①麻婆豆腐丼 ②中華スープ(わかめ・もやし) ④チョレギサラダ ⑤フルーツ	①楳の米粉ケーーキ ②チングンのみぞ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・油 ごま油 米粉ミックス 片栗粉	豆腐・豚肉 みそ・豆乳 牛乳	長葱・干椎茸・人参 にんにく・生姜・わかめ もやし・キャベツ・トマト きゅうり・のり・白桃缶
12	26	木	⑥牛乳	①さつま芋ご飯 ②清汁(鮭・みつば) ③唐揚げごぼう風味 ④ほうれん草の和え物 ⑤フルーツ	①ツナボテサモサ ②鮭のみぞ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・さつま芋 鮭・ごま・片栗粉 じゅが芋・鮭の皮 エッグケア・油	鶏肉 ツナ・牛乳 かつお節	みつば・生姜・にんにく ほうれん草・もやし 人参
13		金	①ビスケット	①ご飯 ②きのこのみぞ汁 ③鮭のカレーマヨ焼き ④粉ふき芋 ⑤フルーツ	①セサミクッキー ②ほうれん草のみぞ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・エッグケア 油・カレー粉 小麦粉・じゃが芋 バター・ごま	みそ・鶏 牛乳 油揚げ	なめこ・えのき まいだけ・あさつき 青のり
14	28	土	⑥牛乳	①みそちやしラーメン ③ジャーマンポテト ⑤フルーツ	①ツナピラフ ②もやしのみぞ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	中華麺 ごま油 じゃが芋・油 米	豚肉・ウインナー みそ・ツナ 牛乳	人参・もやし・キャベツ にら・コーン・長葱 パセリ・玉ねぎ ビーマン

★ 芋煮うどん ★

27		金	⑥牛乳	①芋煮うどん ③海草サラダ ⑤フルーツ	①セサミクッキー ②鮭のみぞ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	乾うどん さつま芋・里芋 油 非常食	豚肉・豆腐・みそ 油揚げ・ツナ 牛乳	人参・大根 白菜・長葱・しめじ わかめ・キャベツ
----	--	---	-----	---------------------------	------------------------------------	-----------------------------	--------------------------	--------------------------------

★お楽しみ給食★ハロウィン★

31		火	①ビスケット	①ハロウィンカレー ②スープ(チングン菜・春雨) ④人参サラダ ⑤フルーツ	①ハロウィンデザート ⑤フルーツ ⑥牛乳	米・カレーウ じゃが芋 春雨・プリンの系 ココア・ホイップ	鶏肉・チーズ 牛乳	人参・玉ねぎ・南瓜 ブロッコリー・胡瓜 キャベツ・レーズン
----	--	---	--------	--	----------------------------	--	--------------	-------------------------------------

材料の都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。