

令和2年度 10月 離乳食献立表 保育課

日	A (初期) 6か月	B (中期) 7~8か月	C (後期) 9~11か月	D (完了期) 12~18か月
1 ・ 木	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(小松菜葉先・人参・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 煮魚(かじき・だし汁・でんぷん) 煮野菜(小松菜・のり・だし汁・でんぷん) 春雨と玉ねぎの汁物(春雨・玉ねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 魚のみそ煮(調味1/3、生姜少量) 小松菜のおひたし(調味1/3) 春雨スープ(だし汁で3倍に薄める・もやし細かく刻む・たけのご抜く) 育児用ミルク 揚げ里芋のみたらし和え(調味1/3・適宜煮返す)
2 ・ 金	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥(青のり入り) 豆腐のだし煮(豆腐・だし汁・でんぷん) 煮野菜(人参・小松菜葉先・大根・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥(青のり入り) 豆腐と野菜の煮物(豆腐・小松菜・だし汁・でんぷん) 人参と大根の汁もの(人参・大根・だし汁) 育児用ミルク	かた粥(ふりかけ・削り節粉状) 豆腐の野菜あん(調味料1/3量、もやし細かく刻む、たけのご抜く) わかめと大根の味噌汁(だし汁で3倍に薄める、わかめよく洗う) 育児用ミルク
3 ・ 土	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(じゃがいも・さやいんげん・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 ツナと野菜の煮物(ツナ水煮缶(水洗いする)・じゃがいも・だし汁でんぷん) さやいんげんと玉ねぎの汁もの(さやいんげん・玉ねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 ツナと野菜の煮物(調味1/3、ツナ水洗い・グリーンピース薄皮除くもしくはは抜く・白滝抜く) 玉ねぎとさやいんげんの味噌汁(だし汁で3倍に薄める) 育児用ミルク
5 ・ 19 ・ 月	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 凍り豆腐のだし煮(凍り豆腐・だし汁・でんぷん) 煮野菜(キャベツ葉先・じゃがいも・人参・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 凍り豆腐と野菜の煮物(凍り豆腐・キャベツ・だし汁・でんぷん) じゃがいもと人参の汁物(じゃがいも・人参・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 凍り豆腐とキャベツのみそ炒め(調味料1/3量) じゃがいもともやしのスープ(だし汁で3倍に薄める、もやし細かく刻む) 育児用ミルク カレーふりかけご飯のかた粥(調味1/3、ニンニク少量・ゴマよくする、カレー粉・じゃこ抜く)
6 ・ 20 ・ 火	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(人参・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚・大根・だし汁・でんぷん) 玉ねぎとわかめの汁物(玉ねぎ・わかめ(よく洗う)・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豚肉と大根のうまに(調味1/3、生姜少量、つきこん抜く) 玉ねぎとわかめの味噌汁(だし汁で3倍に薄める、わかめよく洗う) 育児用ミルク さつまいも粥(さつまいも・育児用ミルク)
7 ・ 21 ・ 水	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(青梗菜葉先・人参・玉ねぎ・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉の煮物(鶏ささみ肉・だし汁・でんぷん) 煮野菜(キャベツ・だし汁・でんぷん) 青梗菜と玉ねぎの汁もの(青梗菜・玉ねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉のピカタ(調味料1/3量) ゆでやさい(調味料1/3量) 青梗菜のスープ(だし汁で3倍に薄める) 育児用ミルク 柿(加熱) 乳児用せんべい 乳児用ビスケット
8 ・ 22 ・ 木	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 魚のミルク煮(白身魚・育児用ミルク・でんぷん) 煮野菜(人参・キャベツ葉先・きゅうり・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜のミルク煮(白身魚・じゃがいも・育児用ミルク・でんぷん) キャベツと人参の汁もの(キャベツ・人参・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 クリームシチュー(調味料1/3量、グリーンピース薄皮除く) フレンチサラダ(だし汁で3倍に薄める、ミカン缶水洗い・加熱) 育児用ミルク
9 ・ 23 ・ 金	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 豆腐のだし煮(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(白菜・人参・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 豆腐と野菜の煮物(豆腐・人参・だし汁・でんぷん) 白菜の汁物(白菜・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 生揚げとごぼうの炒め煮(調味1/3、生揚げ側除く、ゴボウ抜く) 白菜とえのきの汁物(だし汁で3倍に薄める、エノキ細かく刻む) 育児用ミルク
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク
	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	おやつ	育児用ミルク	パン粥(パン・育児用ミルク)	育児用ミルク



10 ・ 24 ・ 土	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(人参・玉ねぎ・じゃがいも・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚・じゃがいも・だし汁・でんぷん) 麩と人参の汁物(麩・人参・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 肉じゃが(調味1/3、しらたきぬく、グリーンピース薄皮除く) 麩とわかめの味噌汁(だし汁で3倍に薄める、わかめよく洗う)	軟飯 肉じゃが(調味1/2、しらたき細かく刻む、グリーンピース薄皮除く) 麩とわかめの味噌汁(だし汁で2倍に薄める、わかめよく洗う)
12 ・ 26 ・ 月	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(人参・じゃがいも・でんぷん) 育児用ミルク 	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚・人参・だし汁・でんぷん) じゃがいもの汁物(じゃがいも・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 いりどり(調味料1/3量、ゴボウ・こんにゃく・たけのこ抜く) じゃがいもともやしの味噌汁(だし汁で3倍に薄める、もやし細かく刻む)	軟飯 いりどり (調味料1/3量、こんにゃく抜く) じゃがいもともやしの味噌汁(だし汁で2倍に薄める、もやし細かく刻む)
13 ・ 27 ・ 火	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 魚のトマト煮(白身魚・トマトピューレ・でんぷん) 煮野菜(じゃがいも・キャベツ葉先・大根・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 大豆と野菜のトマト煮(大豆(皮を除き刻む)・ジャガイモ・トマトピューレ・でんぷん) キャベツと大根の汁物(キャベツ・大根・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	かた粥 大豆のトマト煮(調味料1/3量、大豆皮を除き刻む、ベーコン少量・ソース抜く) キャベツと大根の汁物(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 大豆のトマト煮(調味料1/2量、大豆皮を除き刻む、ベーコン・ソース少量) キャベツと大根の汁物(だし汁で2倍に薄める)
14 ・ 28 ・ 水	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 魚のミルク煮(白身魚・育児用ミルク・でんぷん) 煮野菜(キャベツ葉先・小松菜葉先・人参・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鮭のミルク煮(鮭・育児用ミルク・でんぷん) 煮野菜(キャベツ・だし汁・でんぷん) 小松菜と人参の汁物(小松菜・人参・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鮭のフライ(調味1/3、ケチャップ少量、ソース抜く) キャベツの削り節和え(調味1/3、削り節粉状) そうめん <small>と小松菜のすまし汁(だし汁で3倍に薄める、そうめんよく洗う)</small>	軟飯 鮭のフライ(調味1/2、ケチャップ・ソース少量) キャベツの削り節和え(調味1/3、削り節粉状) そうめん <small>と小松菜のすまし汁(だし汁で2倍に薄める、そうめんよく洗う)</small>
15 ・ 29 ・ 木	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 豆腐のだし煮(豆腐・だし汁・でんぷん) 煮野菜(人参・玉ねぎ・キャベツ葉先・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 豆腐のだし煮(豆腐・だし汁・でんぷん) 煮野菜(キャベツ・だし汁・でんぷん) 人参と玉ねぎの汁物(人参・玉ねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 松風焼(調味料1/3量、しょうが少量、ゴマよくする) ゆでやさい(調味料1/3量) 油揚げとわかめの味噌汁(だし汁で3倍に薄める、わかめよく洗う、油揚げ抜く)	軟飯 松風焼(調味料1/2量、しょうが少量、ゴマよくする) ゆでやさい(調味料1/2量) 油揚げとわかめの味噌汁(だし汁で2倍に薄める、わかめよく洗う、油揚げ細かく刻む)
16 ・ 30 ・ 金	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト 	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(さつまいも・小松菜葉先・人参・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉と野菜の煮物(鶏ささみ肉・小松菜・だし汁) さつまいもと人参の汁物(さつまいも・人参・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豚肉と小松菜の炒め物(調味料1/3量、もやし細かく刻む・しょうが少量・たけのこ抜く) さつまいもと長ネギの味噌汁(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 豚肉と小松菜の炒め物(調味1/2、もやし細かく刻む・しょうが少量) さつまいもと長ネギの味噌汁(だし汁で2倍に薄める)
17 ・ 31 ・ 土	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(人参・玉ねぎ・青梗菜葉先・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) 青梗菜と人参の汁物(青梗菜・人参・だし汁) 育児用ミルク 	かた粥 じゃがいもとこんにゃくのそぼろ煮(調味料1/3量、つきこん抜く、グリーンピース薄皮除く) 青梗菜とえのきのスープ(だし汁で3倍に薄める、エノキ細かく刻む)	軟飯 じゃがいもとこんにゃくのそぼろ煮(調味料1/2量、つきこん抜く、グリーンピース薄皮除く) 青梗菜とえのきのスープ(だし汁で2倍に薄める、エノキ細かく刻む)
お誕生会	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥(さつまいも入り) 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(キャベツ葉先・玉ねぎ・人参・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥(さつまいも入り) 煮魚(かじき・だし汁・でんぷん) 煮野菜(キャベツ・だし汁・でんぷん) 玉ねぎと人参の汁物(玉ねぎ・人参・だし汁) 育児用ミルク	かた粥(さつまいも入り) 魚の竜田揚げ(調味料1/3量、生姜少量) ゆでやさい(調味1/3量) 玉ねぎと人参のスープ(だし汁で3倍に薄める)	軟飯(さつまいも入り) 魚の竜田揚げ(調味料1/2量、生姜少量) ゆでやさい(調味料半量) 玉ねぎと人参のスープ(だし汁で2倍に薄める)
お誕生会	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 	育児用ミルク 	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 カルシュームクッキーバー
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 人参粥(米・人参)	育児用ミルク 人参のかた粥(米・人参・塩ごく少量)	