

10月の予定献立

後期離乳食 9~11ヶ月



日付	曜日	献立名	午前おやつ	午後おやつ	使用予定の食材	
1	月	軟飯、みそ汁、鶏肉のチーズ焼き、大根の炒り煮	ウエハース	卵ボーロ	豆腐、ふのり、ねぎ、鶏肉、チーズ たまねぎ、だいこん、ピーマン	
2	火	軟飯、みそ汁、たらしの生姜煮、もやしとにらのお浸し、ぶどう	小魚せんべい	スイートポテト	大根、人参、たら、もやし、にら ぶどう、さつまいも、バター	
3	水	軟飯、みそ汁、里芋のそぼろあんかけ、ほうれん草のりし和え	野菜スナック	南瓜のおやき	えのき、わかめ、さといも、人参 椎茸、鶏肉、ほうれん草、南瓜	
4	木	軟飯、野菜スープ、手作りコロッケ、ブロッコリーツナ和え	ビスケット	フルーツポンチ	人参、トマト、コーン、じゃがいも 玉葱、豚肉、ブロッコリー、ツナ バナナ、もも、パイナップル	
5	金	軟飯、みそ汁、カレイのムニエル、パスタのサラダ、バナナ	ヨーグルト	アスパラミニ	大根、人参、ねぎ、カレイ、 パスタ、胡瓜、バナナ、ヨーグルト	
6	土	野菜あんかけ丼、くずスープ、りんご缶	せんべい	ヨーグルト	白菜、にんじん、椎茸、豆腐 ほうれん草、りんご、豚肉、ヨーグルト	
8	月	体育の日				
9	火	軟飯、わかめスープ、チキンの野菜あんかけ、ブロッコリーの和え物	小魚せんべい	ビスケット	とうもろこし、わかめ、鶏肉、玉葱、人参 ピーマン、ブロッコリー	
10	水	軟飯、トマトスープ、鮭の照り焼き、ポテトのしらす和え	卵ボーロ	フレンチトースト	たまねぎ、キャベツ、トマト、豚 じゃがいも、しらす、パン、卵	
11	木	軟飯、たまごスープ、ハンバーグ、コールスロー	ビスケット	アスパラミニ	鶏肉、たまねぎ、ミックスベジタブル たまご、ねぎ、椎茸、ほうれん草、豚肉 キャベツ、人参	
12	金	軟飯、みそ汁、肉じゃが煮、わかめと胡瓜おかつ和え	ヨーグルト	南瓜だんご	かぶ、じゃがいも、玉葱、人参、豚肉 わかめ、胡瓜、南瓜、ヨーグルト	
13	土	野菜煮込みうどん、南瓜の甘煮、もも缶	せんべい	卵ボーロ	キャベツ、豚肉、にんじん、ねぎ 南瓜、桃缶、うどん	
15	月	軟飯、すまし汁、秋鮭味噌マヨ焼き、キャベツの和え物	ウエハース	おからドーナツ	えのき、鮭、ねぎ、鮭、マヨネーズ キャベツ、人参、おから	
16	火	軟飯、なめこ汁、豆腐野菜あんかけ、ほうれん草のお浸し	小魚せんべい	アスパラミニ	なめこ、ネギ、豆腐、人参、えのき にら、ほうれん草	
17	水	軟飯、野菜スープ、チキンボール、カップグラタン、なし	野菜チップス	じゃこわかめおじや	じゃがいも、キャベツ、人参、 ブロッコリー、さつまいも、トマト アスパラ、チーズ、しらす、鶏肉	
18	木	軟飯、みそ汁、ツナ炒り豆腐、ブロッコリーのソテー	ビスケット	さつまいも団子	白菜、凍豆腐、豆腐、ブロッコリー ツナ、しめじ、さつま芋、ピーマン	
19	金	軟飯、きのこスープ、手作りシュウマイ、チンゲン菜のあんかけ、柿	ヨーグルト	チーズスティック	えのき、椎茸、ねぎ、豚肉、玉葱 チンゲン菜、ピーマン、柿 食パン、チーズ、ヨーグルト	
20	土	野菜煮込みうどん、マッシュポテト、パイナップル缶	小魚せんべい	アスパラミニ	キャベツ、豚肉、にんじん、ねぎ ピーマン、じゃがいも、パイナップル、うどん	
22	月	軟飯、みそ汁、豚肉ケチャップ煮、キャベツの炒り煮	ウエハース	バナナヨーグルト	豚肉、豆腐、しめじ、ねぎ、玉葱 人参、カリフラワー、キャベツ、 バナナ、ヨーグルト	
23	火	軟飯、けんちん汁、ひじきのつくね煮、かぶの柔らか煮	せんべい	ビスケット	大根、人参、ごぼう、さといも、ねぎ ひじき、鶏肉、玉葱、かぶ	
24	水	軟飯、中華スープ、豚肉野菜あんかけ、春雨サラダ、洋ナシ	卵ボーロ	スコーン	椎茸、人参、玉葱、ピーマン、もやし 春雨、胡瓜、バター、洋ナシ	
25	木	軟飯、みそ汁、千草焼き、ひじきの炒り煮	ビスケット	手作りりんごゼリー	しめじ、えのき、まいたけ、さつま芋 いんげん、ひじき、ピーマン、人参、 たまご、ほうれん草、りんご	
26	金	軟飯、豆腐スープ、肉じゃが、キャベツの和え物、バナナ	ヨーグルト	蒸しパン	豆腐、小松菜、ねぎ、豚肉、じゃがいも 玉葱、人参、キャベツ、コーン、バナナ	
27	土	野菜煮込みうどん、南瓜サラダ、フルーツヨーグルト	小魚せんべい	アスパラミニ	ほうれん草、玉葱、人参、ツナ 南瓜、みかん、桃、ヨーグルト	
29	月	軟飯、野菜スープ、マーボー豆腐、もやしのお浸し	ウエハース	チーズ	大根、人参、ねぎ、豚肉、豆腐 もやし、コーン	
30	火	軟飯、みそ汁、カレイのケチャップ煮、野菜のかき揚げ	せんべい	ふかし芋	わかめ、凍豆腐、ねぎ、カレイ さつまいも、れんこん、人参	
31	水	軟飯、南瓜と鶏肉のシチュー、サーモンナゲット、ぶどうゼリー	野菜ジュース チーズ	マカロニトマト煮	南瓜、鶏肉、人参、玉葱、鮭、豆腐 玉葱、マカロニ、ツナ、チーズ	

※食材の都合により献立が変更になる場合があります

※おやつ時はほうじ茶がつかます

10月の予定献立

完了食 12~15ヶ月



日付	曜日	献立名	午前おやつ	午後おやつ	使用予定の食材
1	月	ごはん、みそ汁、鶏肉のチーズ焼き、大根の炒り煮	牛乳 ウエハース	牛乳、卵ポーロ	豆腐、ふのり、ねぎ、鶏肉、チーズ たまねぎ、だいこん、ピーマン
2	火	ごはん、みそ汁、たら生の生姜煮、もやしとにらのお浸し、ぶどう	牛乳 小魚せんべい	牛乳、スイートポテト	大根、人参、たら、もやし、にら ぶどう、さつまいも、バター
3	水	ごはん、みそ汁、里芋のそぼろあんかけ、ほうれん草のりかえ	牛乳 野菜スナック	牛乳、南瓜のおやき	えのき、わかめ、さといも、人参 椎茸、鶏肉、ほうれん草、南瓜
4	木	ごはん、野菜スープ、手作りコロッケ、ブロッコリーツナ和え	牛乳 ビスケット	牛乳、フルーツポンチ	人参、トマト、コーン、じゃがいも 玉葱、豚肉、ブロッコリー、ツナ バナナ、もも、パイナップル、みかん
5	金	ごはん、みそ汁、カレイのムニエル、パスタのサラダ、バナナ	ヨーグルト	牛乳、アスパラミニ	大根、人参、ねぎ、カレイ、 パスタ、胡瓜、バナナ、ヨーグルト
6	土	野菜あんかけ丼、くずスープ、りんご缶	牛乳、せんべい	ヨーグルト	白菜、にんじん、椎茸、豆腐 ほうれん草、りんご、豚肉、ヨーグルト
8	月	体育の日			
9	火	ごはん、わかめスープ、チキンの野菜あんかけ、ブロッコリーの和え物	牛乳 小魚せんべい	牛乳 ビスケット	とうもろこし、わかめ、鶏肉、玉葱、人参 ピーマン、ブロッコリー
10	水	ごはん、トマトスープ、鮭の照り焼き、ポテトのしらす和え	牛乳 卵ポーロ	牛乳 フレンチトースト	たまねぎ、キャベツ、トマト、鮭、 じゃがいも、しらす、パン、卵
11	木	チキンライス、たまごスープ、ハンバーグ、コールスロー	牛乳 ビスケット	牛乳、アスパラミニ	鶏肉、たまねぎ、ミックスベジタブル たまご、ねぎ、椎茸、ほうれん草、豚肉 キャベツ、人参
12	金	ごはん、みそ汁、肉じゃが煮、わかめと胡瓜おかつかえ	ヨーグルト	牛乳、南瓜だんご	かぶ、じゃがいも、玉葱、人参、豚肉 わかめ、胡瓜、南瓜、ヨーグルト
13	土	野菜煮込みうどん、南瓜の甘露、もも缶	牛乳、せんべい	牛乳、卵ポーロ	キャベツ、豚肉、にんじん、ねぎ 南瓜、桃缶、うどん
15	月	ごはん、すまし汁、秋鮭味噌マヨ焼き、キャベツの和え物	牛乳、ウエハース	牛乳 おからドーナツ	えのき、鮭、ねぎ、鮭、マヨネーズ キャベツ、人参、おから
16	火	ごはん、なめこ汁、豆腐野菜あんかけ、ほうれん草のお浸し	牛乳、小魚せんべい	牛乳、アスパラミニ	なめこ、ネギ、豆腐、人参、えのき にら、ほうれん草
17	水	ごはん、野菜スープ、チキンボール、カップグラタン、なし	牛乳、野菜チップス	ほうじ茶 じゃこわかめおにぎり	じゃがいも、キャベツ、人参、 ブロッコリー、さつまいも、トマト アスパラ、チーズ、しらす、鶏肉
18	木	ごはん、みそ汁、はんぺんのフライ、ブロッコリーのソテー	牛乳、ビスケット	牛乳 さつまいも団子	白菜、凍豆腐、はんぺん、ブロッコリー しめじ、さつまいも、ピーマン
19	金	ごはん、きのこスープ、手作りシュウマイ、チンゲン菜のあんかけ、柿	ヨーグルト	牛乳 チーズスティック	えのき、椎茸、ねぎ、豚肉、玉葱 チンゲン菜、ピーマン、柿 魚肝油、チーズ、ヨーグルト
20	土	野菜煮込みうどん、マッシュポテト、パイナップル缶	牛乳 せんべい	牛乳 アスパラミニ	キャベツ、豚肉、にんじん、ねぎ ピーマン、じゃがいも、パイナップル、うどん
22	月	ごはん、みそ汁、豚肉ケチャップ煮、キャベツの炒り煮	牛乳、ウエハース	バナナヨーグルト	豚肉、豆腐、しめじ、ねぎ、玉葱 人参、カリフラワー、キャベツ、 バナナ、ヨーグルト
23	火	ごはん、けんちん汁、ひじきのつくね煮、かぶの柔らか煮	牛乳 せんべい	牛乳、ビスケット	大根、人参、ごぼう、さといも、ねぎ ひじき、鶏肉、玉葱、かぶ
24	水	ごはん、中華スープ、豚肉野菜あんかけ、春雨サラダ、洋ナシ	牛乳、卵ポーロ	牛乳、スコーン	椎茸、人参、玉葱、ピーマン、もやし 春雨、胡瓜、バター、洋ナシ
25	木	きのこごはん、みそ汁、干草焼き、ひじきの炒り煮	牛乳 ビスケット	手作りにんごゼリー	しめじ、えのき、まいたけ、さつまいも いんげん、ひじき、ピーマン、人参、 たまご、ほうれん草、りんご
26	金	ごはん、豆腐スープ、肉じゃが、キャベツの和え物、バナナ	ヨーグルト	牛乳、蒸しパン	豆腐、小松菜、ねぎ、豚肉、じゃがいも 玉葱、人参、キャベツ、コーン、バナナ
27	土	野菜煮込みうどん、南瓜サラダ、フルーツヨーグルト	牛乳 小魚せんべい	牛乳、アスパラミニ	ほうれん草、玉葱、人参、ツナ 南瓜、みかん、桃、ヨーグルト
29	月	ごはん、野菜スープ、マーボー豆腐、もやしのお浸し	牛乳、ウエハース	牛乳、ぼんせん	大根、人参、ねぎ、豚肉、豆腐 もやし、コーン
30	火	ごはん、みそ汁、カレイのケチャップ煮、野菜のかき揚げ	牛乳、せんべい	牛乳、ふかし芋	わかめ、凍豆腐、ねぎ、カレイ さつまいも、れんこん、にんじん
31	水	ごはん、南瓜と鶏肉のシチュー、サーモンナゲット、ぶどうゼリー	野菜ジュース チーズ	牛乳、マカロニトマト煮	南瓜、鶏肉、人参、玉葱、鮭、豆腐 玉葱、マカロニ、ツナ、チーズ

※食材の都合により献立が変更になる場合があります