

令和7年 10月 離乳食献立表

- 【赤】体の血、肉、骨、歯をつくる食品 【黄】体の熱や力をつくる食品 【緑】体の調子を良くし病気になるようにする食品
- 行事、食材の都合により献立を変更することがございます。
- 新規アレルギー発症予防のため、保育所で初めて食べることがないよう食材の確認をお願いします。



	5~6か月頃	7~8か月	9~11か月	12か月	おやつ (9か月~)
1 22 水	つぶしがゆ 豆腐のペースト 玉ねぎと人参のペースト 【赤】豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ、人参	おかゆ(7~) 白身魚の煮物 玉ねぎと人参の煮物 豆腐のスープ 【赤】赤魚、豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ、人参	おかゆ(9~) 白身魚の煮物 ごぼうと人参の煮物(手づかみ) へちま入り野菜スープ 【赤】赤魚、豆腐【黄】米【緑】ごぼう、人参、玉ねぎ、へちま、小松菜	軟飯(12~) 鯖のみそ煮 ごぼうと人参の煮物(手づかみ) へちま入り野菜スープ 【赤】さば、豆腐【黄】米、三温糖【緑】ごぼう、人参、玉ねぎ、へちま、小松菜	野菜入りみそおじや 【赤】ささ身【黄】はいが米【緑】小松菜、人参
2 16 木	つぶしがゆ 豆腐のペースト キャベツと小松菜のペースト 【赤】豆腐【黄】米【緑】キャベツ、小松菜	おかゆ(7~) 納豆 キャベツと小松菜の煮物 豆腐のスープ 【赤】納豆、豆腐【黄】米【緑】キャベツ、小松菜、人参	おかゆ(9~) 納豆 キャベツと小松菜の煮物 豆腐のスープ 【赤】納豆、シーチキン、豆腐【黄】米、車麩【緑】キャベツ、小松菜、人参、大根	軟飯(12~) 納豆みそ(ち) キャベツと小松菜の煮物 豆腐のスープ 【赤】納豆、花かつお、シーチキン、豆腐【黄】米、三温糖、油、車麩【緑】しょうが、ねぎ、キャベツ、小松菜、人参、大根	ふかし芋 梨 【赤】【黄】さつま芋【緑】梨
3 24 金	つぶしがゆ 白身魚のペースト 大根と人参のペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】大根、人参	おかゆ(7~) 白身魚の煮物 大根と人参の煮物 【赤】赤魚【黄】米【緑】大根、人参	おかゆ(9~) 白身魚の煮物 大根と人参の煮物 野菜スープ 【赤】赤魚、豚Bロース肉【黄】米【緑】大根、人参、玉ねぎ、小松菜	うどん汁 白身魚の煮物 大根と人参の煮物 【赤】豚Bロース肉、赤魚【黄】うどん、三温糖【緑】人参、玉ねぎ、小松菜、大根	もずく雑炊 【赤】豚Bロース肉、もずく【黄】はいが米、押し麦、あわ【緑】人参、しいたけ、ねぎ
4 11 土	つぶしがゆ 豆腐のペースト 人参のペースト 【赤】豆腐【黄】米【緑】人参	おかゆ(7~) ささ身と野菜の煮物 豆腐のスープ 【赤】ささ身、豆腐【黄】米【緑】人参、小松菜、玉ねぎ	おかゆ(9~) 豚肉と野菜のあんかけ 豆腐のスープ 【赤】豚Bロース肉、豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ、人参、小松菜、ねぎ	軟飯(12~) 豚肉と野菜のあんかけ 豆腐のスープ 【赤】豚Bロース肉、豆腐【黄】米、三温糖【緑】玉ねぎ、人参、小松菜、ねぎ	小松菜とごまのお焼き バナナ 【赤】【黄】バター、米油、三温糖、小麦粉、すりこま【緑】小松菜、バナナ
6 20 月	つぶしがゆ 豆腐のペースト さつま芋と玉ねぎのペースト 【赤】豆腐【黄】米【緑】さつま芋、玉ねぎ	おかゆ(7~) ささ身とさつま芋のマッシュポテト 豆腐のスープ 【赤】ささ身、豆腐【黄】米【緑】さつま芋、じゃが芋【緑】玉ねぎ	おかゆ(9~) 鶏肉とさつま芋の煮物 キャベツのスープ 【赤】鶏もも肉、豆腐【黄】米【緑】さつま芋、じゃが芋【緑】玉ねぎ、人参、ブロッコリー、キャベツ	軟飯(12~) 鶏肉とさつま芋の煮物 キャベツのスープ 【赤】鶏もも肉、豆腐【黄】米【緑】さつま芋、じゃが芋【緑】玉ねぎ、人参、ブロッコリー、キャベツ	ホットケーキ 【赤】あずき、こしあん【黄】小麦粉、三温糖【緑】人参、玉ねぎ、人参、しいたけ、ねぎ
7 21 火	つぶしがゆ 白身魚のペースト ブロッコリーと人参のペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】ブロッコリー、人参	おかゆ(7~) 白身魚の煮物 ブロッコリーと人参の煮物 冬瓜ともずくのスープ 【赤】赤魚、豆腐、もずく【黄】米【緑】ブロッコリー、人参	おかゆ(9~) 白身魚の煮物 筑前煮 冬瓜ともずくのスープ 【赤】赤魚、鶏もも肉、豆腐、もずく【黄】米【緑】人参、ごぼう、ブロッコリー、冬瓜	軟飯(12~) 白身魚の煮物 筑前煮 冬瓜ともずくのみそ汁 【赤】赤魚、鶏もも肉、豆腐、もずく【黄】米、三温糖【緑】人参、ごぼう、ブロッコリー、冬瓜	ホットケーキ 【赤】普通牛乳【黄】ホットケーキミックス、油【緑】
8 29 水	つぶしがゆ 白身魚のペースト かぼちゃのペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】かぼちゃ	おかゆ(7~) 白身魚の煮物 かぼちゃのそぼろ煮 【赤】赤魚、鶏、ひき肉【黄】米【緑】かぼちゃ、人参	おかゆ(9~) 白身魚の煮物 かぼちゃのそぼろ煮 白菜のスープ 【赤】赤魚、鶏、ひき肉【黄】米、片栗粉、さつま芋【赤】かぼちゃ、人参、しいたけ、白菜、長ねぎ	軟飯(12~) とり天 かぼちゃのそぼろ煮 白菜のスープ 【赤】ささ身、鶏、ひき肉【黄】米、小麦粉、片栗粉、油、三温糖、さつま芋【赤】しょうが、にんにく、かぼちゃ、人参、しいたけ、白菜、長ねぎ	チーズトースト(パンがゆ) 柿(コンポート) 【赤】シーチキン【黄】はいが米、あわ、押し麦、油【緑】まいたけ、レモン汁、ねぎ、りんご
9 23 木	つぶしがゆ 豆腐のペースト 大根のペースト 【赤】ゆし豆腐【黄】米【緑】大根	おかゆ(7~) 白身魚の煮物 大根と人参の煮物 ゆし豆腐汁 【赤】赤魚、ゆし豆腐【黄】米【緑】大根、人参、小松菜	おかゆ(9~) 白身魚の煮物 大根と人参の煮物 ゆし豆腐汁 【赤】赤魚、豚Bロース肉、ゆし豆腐、もずく【黄】米【緑】大根、人参、小松菜、アサ、ねぎ	軟飯(12~) 白身魚のみそ煮 大根と人参の煮物 ゆし豆腐汁 【赤】赤魚、豚Bロース肉、ゆし豆腐、もずく【黄】米、三温糖【緑】大根、人参、小松菜、アサ、ねぎ	野菜入りみそおじや 【赤】ささ身【黄】はいが米【緑】小松菜、人参
10 30 金 木	つぶしがゆ 豆腐のペースト 玉ねぎとじゃが芋のペースト 【赤】豆腐【黄】米【緑】じゃが芋、玉ねぎ	おかゆ(7~) 豆腐のそぼろ煮 野菜と豆乳の煮物 【赤】豆腐、鶏、ひき肉、豆乳【黄】米、片栗粉、じゃが芋【緑】玉ねぎ、人参	おかゆ(9~) 肉団子 野菜の豆乳スープ 【赤】豆腐、鶏、ひき肉、豆乳【黄】米、片栗粉、じゃが芋【緑】玉ねぎ、枝豆、人参	軟飯(12~) スパゲティナーポリタン 肉団子 クラムチャウダー 【赤】豆腐、鶏、ひき肉、あさり、豆乳【黄】スパゲティ、片栗粉、三温糖、じゃが芋【緑】玉ねぎ、人参、ピーマン、枝豆	野菜とツナのおじや りんご(コンポート) 【赤】シーチキン【黄】はいが米、あわ、押し麦、油【緑】まいたけ、レモン汁、ねぎ、りんご
18 25 土	つぶしがゆ 豆腐のペースト 人参と玉ねぎのペースト 【赤】豆腐【黄】米【緑】人参、玉ねぎ	おかゆ(7~) ささ身のトマト煮 豆腐のスープ 【赤】ささ身、豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ、セロリ、人参	おかゆ(9~) ひき肉と大豆のトマト煮 オクラと冬瓜のスープ 【赤】牛、ひき肉、豚、ひき肉、大豆、豆腐【黄】米、片栗粉【緑】玉ねぎ、セロリ、人参、ピーマン、冬瓜、オクラ、ねぎ	軟飯(12~) ひき肉と大豆のトマト煮 オクラと冬瓜のスープ 【赤】牛、ひき肉、豚、ひき肉、大豆、豆腐【黄】米、片栗粉【緑】玉ねぎ、セロリ、人参、ピーマン、冬瓜、オクラ、ねぎ	きな粉の蒸しケーキ オレンジ 【赤】きな粉、豆乳【黄】ホットケーキミックス、さつま芋、いりごま【緑】オレンジ
14 28 火	つぶしがゆ 人参と玉ねぎのペースト 小松菜ポタージュ 【赤】豆乳【黄】米【緑】人参、玉ねぎ、小松菜	おかゆ(7~) ささみ入りマッシュポテト 小松菜ポタージュ 【赤】ささ身、豆乳【黄】米【緑】人参、玉ねぎ、小松菜	おかゆ(9~) 鶏もも肉の煮物 マカロニのと野菜の煮物 小松菜ポタージュ 【赤】鶏もも肉、豚Bロース肉、豆乳【黄】米、マカロニ、じゃが芋【緑】人参、玉ねぎ、ピーマン、小松菜	コッペパン 鶏もも肉の煮物 マカロニのと野菜のケチャップ煮 小松菜ポタージュ 【赤】鶏もも肉、豚Bロース肉、豆乳【黄】コッペパン 60g、三温糖、マカロニ、じゃが芋【緑】人参、玉ねぎ、ピーマン、小松菜	りんごとヨーグルトのケーキ 【赤】プレーンヨーグルト【黄】ホットケーキミックス、スライス、りんご
15 27 水 月	つぶしがゆ 白身魚のペースト 人参と大根のペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】人参、大根	おかゆ(7~) 白身魚の煮物 人参と大根の煮物 豆腐のスープ 【赤】赤魚、豆腐【黄】米【緑】人参、大根、小松菜	おかゆ(9~) 白身魚の煮物 ひじきの鶏そぼろあんかけ 豚汁 【赤】赤魚、鶏、ひき肉、豚Bロース肉、豆腐【黄】米、三温糖、片栗粉、さとう【緑】ひじき、人参、小松菜、ごぼう、大根、ねぎ	軟飯(12~) 白身魚の煮物 ひじきの鶏そぼろあんかけ 豚汁 【赤】赤魚、鶏、ひき肉、豚Bロース肉、豆腐【黄】米、三温糖、片栗粉、さとう【緑】ひじき、人参、小松菜、ごぼう、大根、ねぎ	シラス入りひらやちー オレンジ 【赤】しらす【黄】なが芋、小麦粉【緑】人参、ニラ、コーン、オレンジ
17 金	つぶしがゆ 白身魚のペースト キャベツのペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】玉ねぎ、キャベツ	おかゆ(7~) 白身魚の煮物 キャベツの煮物 バナナ 【赤】さわら【黄】米【緑】玉ねぎ、キャベツ、人参、バナナ	おかゆ(9~) 白身魚の煮物 キャベツのスープ バナナ 【赤】さわら、豚Bロース肉【黄】米【緑】玉ねぎ、キャベツ、人参、バナナ	軟飯(12~) きのこあんかけハンバーグ ブロッコリーと人参の煮物 魔法のポタージュスープ 【赤】牛、ひき肉、豚、ひき肉、豆腐、豆乳【黄】米、油、じゃが芋、三温糖、片栗粉、紅芋【緑】玉ねぎ、ブロッコリー、人参	野菜と鮭のおじや 【赤】豚Bロース肉、さわら【黄】沖繩そば、三温糖【緑】玉ねぎ、キャベツ、人参、バナナ
31 金	つぶしがゆ 人参と玉ねぎのペースト 紅芋と豆乳のペースト 【赤】豆乳【黄】米、紅芋【緑】人参、玉ねぎ	おかゆ(7~) ブロッコリーと人参の煮物 紅芋の豆乳マッシュポテト 【赤】豆乳【黄】米、紅芋【緑】ブロッコリー、人参、玉ねぎ	おかゆ(9~) あんかけハンバーグ ブロッコリーと人参の煮物 魔法のポタージュスープ 【赤】牛、ひき肉、豚、ひき肉、豆腐、豆乳【黄】米、油、じゃが芋、三温糖、片栗粉、紅芋【緑】玉ねぎ、ブロッコリー、人参	軟飯(12~) きのこあんかけハンバーグ ブロッコリーと人参の煮物 魔法のポタージュスープ 【赤】牛、ひき肉、豚、ひき肉、豆腐、豆乳【黄】米、油、じゃが芋、三温糖、片栗粉、紅芋【緑】玉ねぎ、ブロッコリー、人参	スイートパンプキン 【赤】普通牛乳【黄】三温糖【緑】かぼちゃ