



10月 離乳食献立表(初期)

日	曜日	献立名		主な材料	日	曜日	献立名		主な材料
		お	かず				お	かず	
2	月	おかゆ	白身魚のすり流し さつまいものペースト	米 たら・片栗粉 さつまいも	18	水	おかゆ	白身魚とブロッコリーの炊き合わせ じゃが芋マッシュ	米 たら・ブロッコリー じゃが芋
3	火	おかゆ	青菜と豆腐のとろとろ 人参のペースト	米 豆腐・ほうれん草 人参	19	木	おかゆ	人参の豆腐和え かぼちゃのペースト	米 豆腐・人参 かぼちゃ
4	水	おかゆ	白身魚のみぞれ煮 じゃが芋マッシュ	米 たら・大根 じゃが芋	20	金	おかゆ	白身魚のグリーンソース 人参ペースト	米 たら・ほうれん草 人参
5	木	おかゆ	豆腐のキャロットソースがけ ほうれん草のペースト	米 豆腐・人参 ほうれん草	21	土	おかゆ	玉ねぎの豆腐和え つぶつぶポテト	米 豆腐・玉ねぎ じゃが芋・ブロッコリー
6	金	おかゆ	青菜と豆腐のとろとろ じゃが芋のペースト	米 豆腐・ほうれん草 じゃが芋	23	月	おかゆ	豆腐のブロッコリーあん 人参のペースト	米 豆腐・ブロッコリー 人参
7	土	運動会			24	火	おかゆ	白身魚のおろし和え 麩と玉ねぎのトロトロ煮	米 たら・大根 麩・玉ねぎ
9	月	体育の日			25	水	おかゆ	豆腐のグリーンソース アップルポテト	米 豆腐・ほうれん草 りんご・じゃが芋
10	火	おかゆ	豆腐のブロッコリーあん 人参のペースト	米 豆腐・ブロッコリー 人参	26	木	おかゆ	青菜と豆腐のとろとろ さつまいもマッシュ	米 豆腐・ほうれん草 さつまいも
11	水	おかゆ	人参の豆腐和え さつまいもペースト	米 豆腐・人参 さつまいも	27	金	おかゆ	白身魚のキャロットソース じゃが芋とほうれん草のペースト	米 たら・人参 ほうれん草・じゃが芋
12	木	おかゆ	白身魚のグリーンソース ブロッコリーと人参のペースト	米 白身魚・ほうれん草 ブロッコリー・人参	28	土	おかゆ	かぼちゃと白身魚の煮物 ブロッコリーポテトマッシュ	米 たら・かぼちゃ じゃが芋・ブロッコリー
13	金	おかゆ	豆腐のふわふわ煮 じゃが芋のペースト	米 豆腐・三度豆 じゃが芋	30	月	おかゆ	豆腐と野菜の煮物 人参と玉ねぎのペースト	米 豆腐・人参・ブロッコリー 人参・玉ねぎ
14	土	おかゆ	青菜と豆腐のとろとろ 白菜と人参のペースト	米 豆腐・ほうれん草 白菜・人参	31	火	おかゆ	しらすとじゃが芋の煮物 ほうれん草と豆腐のトロトロ	米 しらす・じゃが芋 豆腐・ほうれん草
16	月	おかゆ	豆腐のブロッコリーあん 人参のペースト	米 豆腐・ブロッコリー 人参					
17	火	おかゆ	白身魚のすりながし ポテトと白菜のぼったり煮	米 たら じゃが芋・白菜					

※適宜和風だしを使用します。