

2023年 令和5年

10月

離乳食献立表①

新島こども園  
管理栄養士 上原 育代

回食	1回食(午前)			軽食(午後)	
月齢	初期(5・6ヶ月頃)	中期(7・8ヶ月頃)	後期(9・10・11ヶ月頃)	中期(7・8ヶ月頃)	後期(9・10・11ヶ月頃)
固さの目安	トロトロ⇒ペタペタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
2	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 野菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキンさざみ煮 野菜煮 豆腐みそ汁 果物	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 キャベツ 小松菜 みかん			(主な材料)うどん 人参 キャベツ 小松菜	
3	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 小松菜つぶし煮 ゆし豆腐 果物	人参おじや 白身魚煮 小松菜さざみ煮 ゆし豆腐 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 小松菜スープ	軟飯 かぼちゃ煮 小松菜スープ
火	(主な材料)米 白身魚 ゆし豆腐 人参 小松菜 なし			(主な材料)米 かぼちゃ 小松菜	
4	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 キャベツつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 キャベツ煮 すまし汁 果物	パンがゆ 胡瓜おろし煮 プレーンヨーグルト	パン 胡瓜さざみ煮 プレーンヨーグルト
水	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ りんご			(主な材料)米 ヨーグルト 胡瓜	
5	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚トマトつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 白身魚トマト煮 人参ブロッコリー煮 冬瓜みそ汁 果物	全がゆ 冬瓜つぶし煮 人参スープ	全がゆ 冬瓜煮 人参スープ
木	(主な材料)米 白身魚 トマト 人参 ブロッコリー 冬瓜 パナナ			(主な材料)米 冬瓜 人参	
6	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込み野菜スパゲティー 白菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	煮込み野菜スパゲティー 白菜煮 豆腐スープ 果物	全がゆ 人参ポテトつぶし煮 白菜スープ	軟飯 人参ポテト煮 白菜スープ
金	(主な材料)スパゲティー 鶏ひき肉 豆腐 人参 玉葱 白菜 りんご			(主な材料)米 じゃが芋 人参 白菜	
7	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ チキン胡瓜つぶし煮 かぼちゃつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン胡瓜さざみ煮 かぼちゃ煮 すまし汁 果物	人参おじや	人参おじや
土	(主な材料)米 鶏肉 胡瓜 かぼちゃ パナナ			(主な材料)米 人参	
9	スポーツの日(休園)				
月					
10	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 なすスープ 果物	軟飯 チキン野菜つぶし煮 胡瓜さざみ煮 なすみそ汁 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 かぼちゃ煮 玉葱スープ
火	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 胡瓜 なす みかん			(主な材料)米 かぼちゃ 玉葱	
11	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 そうめん汁 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 そうめん汁 果物	全がゆ 人参さつま芋つぶし煮 キャベツスープ	軟飯 人参さつま芋煮 キャベツスープ
水	(主な材料)米 そうめん 白身魚 人参 キャベツ りんご			(主な材料)米 さつま芋 人参 キャベツ	
12	お弁当会				
木					
13	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 煮込みハンバーグ 人参ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 煮込みハンバーグ 人参ブロッコリー煮 キャベツスープ 果物	全がゆ 人参キャベツつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 人参キャベツ煮 玉葱スープ
金	(主な材料)米 鶏ひき肉 豆腐 人参 ブロッコリー キャベツ りんご			(主な材料)米 人参 キャベツ 玉葱	
14	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込み野菜うどん 胡瓜おろし煮 ゆし豆腐 果物	煮込み野菜うどん 胡瓜さざみ煮 ゆし豆腐 果物	キャベツおじや	キャベツおじや
土	(主な材料)うどん ゆし豆腐 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 パナナ			(主な材料)米 キャベツ	

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。  
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。  
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

## 離乳食献立表②

回食	9			軽食(午後)	
月齢	初期(5・6ヶ月頃)	中期(7・8ヶ月頃)	後期(9・10・11ヶ月頃)	中期(7・8ヶ月頃)	後期(9・10・11ヶ月頃)
固さの目安	トロトロ⇒ベタベタ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)	豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)
16	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参ブロック一つぶし煮 白菜スープ 果物	軟飯 チキンさざみ煮 人参ブロック一つぶし煮 白菜みそ汁 果物	全がゆ 人参白菜つぶし煮 玉葱スープ	軟飯 人参白菜煮 玉葱スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 ブロッコリー 白菜 みかん			(主な材料)米 人参 白菜 玉葱	
17	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 かぼちゃつぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 白身魚煮 かぼちゃ煮 キャベツスープ 果物	人参おじや 大根つぶし煮 すまし汁	人参おじや 大根煮 すまし汁
火	(主な材料)米 白身魚 かぼちゃ キャベツ パナナ			(主な材料)米 人参 大根	
18	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 小松菜白菜つぶし煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 チキンさざみ煮 小松菜白菜さざみ煮 ゆし豆腐 果物	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
水	(主な材料)米 鶏肉 ゆし豆腐 小松菜 白菜 りんご			(主な材料)うどん キャベツ 人参	
19	10倍がゆ ポテペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参ポテつぶし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参ポテ煮 冬瓜みそ汁 果物	全がゆ 冬瓜煮 人参スープ	軟飯 冬瓜煮 人参スープ
木	(主な材料)米 じゃが芋 白身魚 人参 冬瓜 りんご			(主な材料)米 冬瓜 人参	
20	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 豆腐つぶし煮 人参大根つぶし煮 玉葱スープ 果物	軟飯 豆腐煮 人参大根煮 玉葱みそ汁 果物	パンがゆ トマトつぶし煮 ヨーグルト	パン トマト煮 ヨーグルト
金	(主な材料)米 豆腐 人参 大根 玉葱 なし			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
21	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや 豆腐ほうれん草つぶし煮 キャベツスープ 果物	人参おじや 豆腐ほうれん草煮 キャベツスープ 果物	芋おじや	芋おじや
土	(主な材料)米 豆腐 人参 ほうれん草 キャベツ パナナ			(主な材料)米 さつまい	
23	10倍がゆ ポテペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜ポテつぶし煮 おくらつぶし煮 小松菜スープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテ煮 おくらさざみ煮 小松菜みそ汁 果物	全がゆ 小松菜大根つぶし煮 人参スープ	軟飯 小松菜大根煮 人参スープ
月	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 おくら 小松菜 みかん			(主な材料)米 小松菜 大根 人参	
24	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 豆腐野菜つぶし煮 大根スープ 果物	軟飯 チキンさざみ煮 豆腐野菜煮 大根スープ 果物	パンがゆ 胡瓜おろし煮 プレーンヨーグルト	パン 胡瓜さざみ煮 プレーンヨーグルト
火	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 キャベツ 大根 なし			(主な材料)パン ヨーグルト 胡瓜	
25	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキントマトつぶし煮 人参玉葱つぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキントマト煮 人参玉葱煮 チンゲン菜スープ 果物	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
水	(主な材料)米 鶏肉 トマト 人参 玉葱 チンゲン菜 りんご			(主な材料)うどん 人参 玉葱 チンゲン菜	
26	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 大根スープ 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 大根みそ汁 果物	全がゆ 人参さつまいつぶし煮 白菜スープ	軟飯 人参さつまい煮 白菜スープ
木	(主な材料)米 白身魚 人参 白菜 大根 りんご			(主な材料)米 さつまい 人参 白菜	
27	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参ブロック一つぶし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 チキンさざみ煮 人参ブロック一つぶし煮 冬瓜スープ 果物	全がゆ 冬瓜つぶし煮 ブロックリースープ	軟飯 冬瓜煮 ブロックリースープ
金	(主な材料)米 鶏肉 人参 ブロッコリー 冬瓜 パナナ			(主な材料)米 冬瓜 ブロッコリー	
28	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 大根そばろつぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 大根そばろ煮 豆腐みそ汁 果物	しらすおじや	しらすおじや
土	(主な材料)米 鶏ひき肉 豆腐 大根 人参 小松菜 パナナ			(主な材料)米 しらす	
30	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ マーボー豆腐つぶし煮 胡瓜おろし煮 すまし汁 果物	軟飯 マーボー豆腐煮 胡瓜さざみ煮 すまし汁 果物	全がゆ 人参さつまいつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 人参さつまい煮 玉葱スープ
月	(主な材料)米 鶏ひき肉 豆腐 人参 玉葱 胡瓜 みかん			(主な材料)米 さつまい 人参 玉葱	
31	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	パンがゆ チキンかぼちゃつぶし煮 玉葱ほうれん草つぶし煮 すまし汁 果物	パン チキンかぼちゃ煮 玉葱ほうれん草煮 すまし汁 果物	全がゆ 人参ポテつぶし煮 ほうれん草スープ	軟飯 人参ポテ煮 ほうれん草スープ
火	(主な材料)パン 鶏肉 かぼちゃ 玉葱 ほうれん草 りんご			(主な材料)米 じゃが芋 人参 ほうれん草	

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。

※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。

※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。