

令和7年10月1日

保護者各位

10月 離乳食献立表

認定こども園文化保育園

園長 浅田祐起子

日付	午前間食	5ヶ月～ 主食：つぶし粥	7ヶ月～ 主食：五分粥	9ヶ月～ 主食：全粥
1（水）	オレンジ	野菜の煮汁 人参のペースト キャベツのペースト	人参と玉葱の汁物 人参の潰し煮 キャベツの潰し煮	人参と玉葱の汁物 人参のスティック煮 キャベツのお浸し
2（木）	オレンジ	野菜の煮汁 人参と豆腐のペースト 玉葱のペースト	人参と白菜の汁物 人参と豆腐の潰し煮 玉葱の潰し煮	人参と白菜の汁物 人参と豆腐の煮物 玉葱の煮物
3（金）	グレープフルーツ	野菜の煮汁 小松菜とキャベツのペースト 薩摩芋のペースト	人参と玉葱の汁物 小松菜とキャベツの潰し煮 薩摩芋の潰し煮	人参と玉葱の汁物 小松菜とキャベツのお浸し 薩摩芋のスティック煮
4（土）	ハイハイ☆	おじや風粥（つぶし）、オレンジ	おじや風粥（五分）、オレンジ	おじや風粥（全粥）、オレンジ
6（月）	バナナ	野菜の煮汁 人参と豆腐のペースト 玉葱のペースト	ひじき粥、人参とブロッコリーの汁物 人参と豆腐の潰し煮 玉葱と鶏肉の潰し煮	ひじき粥、人参とブロッコリーの汁物 人参と豆腐の煮物 玉葱と鶏肉のほぐし煮
7（火）	キウイ オレンジ	野菜の煮汁 人参のペースト 玉葱のペースト	人参と玉葱の汁物 薩摩芋の潰し煮 玉葱と白身魚の潰し煮	人参と玉葱の汁物 薩摩芋のスティック煮 玉葱と白身魚のほぐし煮
8（水）	オレンジ	野菜の煮汁 キャベツのペースト 玉葱と人参のペースト	春雨スープ（人参、ピーマン） キャベツの潰し煮 玉葱と人参の潰し煮	春雨スープ（人参、ピーマン） キャベツのお浸し 玉葱と人参の煮物
9（木）	オレンジ	野菜の煮汁 白菜のペースト 人参のペースト	人参と玉葱の汁物 白菜の潰し煮 人参の潰し煮	人参と玉葱の汁物 白菜のお浸し 人参のスティック煮
10（金）	オレンジ	野菜の煮汁 じゃが芋と鶏肉のペースト キャベツのペースト	人参と白菜の汁物 じゃが芋と鶏肉の潰し煮 キャベツの潰し煮	人参と白菜の汁物 じゃが芋と鶏肉のほぐし煮 キャベツのお浸し
14（火）	バナナ	野菜の煮汁 人参のペースト 玉葱のペースト	キャベツと大根の汁物 人参の潰し煮 玉葱と鶏肉の潰し煮	キャベツと大根の汁物 人参のスティック煮 玉葱と鶏肉のほぐし煮
15（水）	キウイ オレンジ	野菜の煮汁 玉葱のペースト 白菜と人参のペースト	人参とブロッコリーの汁物 玉葱の潰し煮 白菜と人参の潰し煮	人参とブロッコリーの汁物 玉葱の煮物 白菜と人参のお浸し
16（木）	オレンジ	野菜の煮汁 ブロッコリーのペースト 薩摩芋のペースト、りんご	人参と白菜の汁物 ブロッコリーの潰し煮 薩摩芋の潰し煮、りんご	人参と白菜の汁物 ブロッコリーのスティック煮 薩摩芋のスティック煮、りんご
17（金）	グレープフルーツ	野菜の煮汁 じゃが芋のペースト 人参と豆腐のペースト	人参と玉葱の汁物 じゃが芋の潰し煮 人参と豆腐の潰し煮	人参と玉葱の汁物 じゃが芋の煮物 人参と豆腐の煮物

日付	午前間食	5ヶ月～ 主食：つぶし粥	7ヶ月～ 主食：五分粥	9ヶ月～ 主食：全粥
18（土）	ハイハイ☆	うどんのペースト、オレンジ	うどんの潰し煮、オレンジ	うどんの柔らか煮、オレンジ
20（月）	バナナ	トマトスープ 玉葱のペースト ブロッコリーのペースト	ひじき粥、トマトスープ（人参、大根） 玉葱と大豆の潰し煮 ブロッコリーの潰し煮	ひじき粥、トマトスープ（人参、大根） 玉葱と大豆の煮物 ブロッコリーのスティック煮
21（火）	キウイ オレンジ	野菜の煮汁 人参と豆腐のペースト 小松菜のペースト	人参と薩摩芋の汁物 人参と豆腐の潰し煮 小松菜の潰し煮	人参と薩摩芋の汁物 人参と豆腐の煮物 小松菜のお浸し
22（水）	オレンジ	野菜の煮汁 玉葱のペースト 青梗菜とキャベツのペースト	人参と白菜の汁物 玉葱の潰し煮 青梗菜とキャベツの潰し煮	人参と白菜の汁物 玉葱の煮物 青梗菜とキャベツのお浸し
23（木）	オレンジ	野菜の煮汁 小松菜のペースト 人参と玉葱のペースト	人参と南瓜の汁物 小松菜の潰し煮 人参と玉葱の潰し煮	人参と南瓜の汁物 小松菜のお浸し 人参と玉葱の煮物
24（金）	グレープフル ツ	野菜の煮汁 人参のペースト 玉葱と豆腐のペースト	人参と大根の汁物 人参の潰し煮 玉葱と豆腐の潰し煮	人参と大根の汁物 人参のスティック煮 玉葱と豆腐の煮物
25（土）	ハイハイ☆	うどんのペースト、オレンジ	うどんの潰し煮、オレンジ	うどんの柔らか煮、オレンジ
27（月）	バナナ	トマトスープ 白菜のペースト 玉葱と人参のペースト	トマトスープ（人参、大根） 白菜の潰し煮 玉葱と人参の潰し煮	トマトスープ（人参、大根） 白菜のお浸し 玉葱と人参の煮物
28（火）	キウイ オレンジ	野菜の煮汁 玉葱のペースト 薩摩芋のペースト	人参と白菜の汁物 玉葱と白身魚の潰し煮 薩摩芋の潰し煮	人参と白菜の汁物 玉葱と白身魚のほぐし煮 薩摩芋のスティック煮
29（水）	オレンジ	野菜の煮汁 ブロッコリーのペースト 人参のペースト	人参と白菜の汁物 ブロッコリーの潰し煮 人参の潰し煮	人参と玉葱の汁物 ブロッコリーのスティック煮 人参のスティック煮
30（木）	オレンジ	野菜の煮汁 キャベツのペースト 玉葱のペースト	ひじき粥、人参と薩摩芋の汁物 キャベツの潰し煮 玉葱の潰し煮	ひじき粥、人参と薩摩芋の汁物 キャベツのお浸し 玉葱の煮物
31（金）	梨	野菜の煮汁 青梗菜のペースト 人参のペースト	玉葱と白菜の汁物 青梗菜の潰し煮 人参の潰し煮	玉葱と白菜の汁物 青梗菜のお浸し 人参のスティック煮



離乳食では昆布出汁、椎茸出汁を使用します。果物は月齢に合わせてすりおろしや刻み等で提供します。

食べやすさを考慮し、食材によってはとろみをつける為にじゃが芋や片栗粉を使用する場合があります。

ひじきは茹でこぼした後、月齢に合わせて細かくみじん切りにしたり、すり潰したものを粥と炊いて提供します。

じゃこはやわらかく茹でて塩抜きし、月齢に合わせて細かくみじん切りにしたり、すり潰したものを粥と炊いて提供します。

春雨、ビーフン、うどんは月齢に合わせて刻んで提供します。豆類は薄皮を取り除き、月齢に合わせて刻んで提供します。

後期食では野菜のペーストで掴み食べの練習をします。難しい場合は、お子さんに合わせて小さく切って提供します。

午前間食および離乳食の内容は、食材の入荷の都合等により、予告なく変更させて頂く場合があります。予めご了承下さい。

