

# 2025年 10月献立表 (離乳食)

日	曜	午前食	主な材料	おやつ ( )内は、主な材料です。	日	曜	午前食	主な材料	おやつ ( )内は、主な材料です。
1	水	軟飯 ほうれん草の白和え なすのおかか和え	米 豆腐 ほうれん草 人参 しめじ なす かつお節	ひじきごはん (米 ひじき 人参)	17	金	軟飯 鶏じゃが ブロッコリーのり和え	米 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ ブロッコリー のり	みそ煮込みうどん (うどん キャベツ 人参 鶏肉)
2	木	軟飯 魚と野菜のうま煮 チンゲン菜と玉ねぎの煮びたし	米 白身魚 人参 ブロッコリー チンゲン菜 玉ねぎ	りんごかん (りんごジュース 寒天)	18	土	軟飯 キャベツと人参のカレーそぼろ煮 ほうれん草のおかか煮	米 鶏肉 キャベツ 人参 ほうれん草 かつお節	さつまいもの茶巾 (さつまいも)
3	金	軟飯 さつまいものそぼろ煮 大根の含め煮	米 鶏肉 さつまいも しめじ 人参 大根	ふかしいも (さつまいも)	20	月	軟飯 ツナと大根のうま煮 人参のきんぴら	米 ツナ 大根 三度豆 人参	バナナのホットケーキ (ホットケーキミックス バナナ)
4	土	軟飯 キャベツと人参のカレーそぼろ煮 ほうれん草のおかか煮	米 鶏肉 キャベツ 人参 ほうれん草 かつお節	トマトリゾット (米 鶏肉 トマト 大根 三度豆)	21	火	軟飯 魚のトマト煮 ブロッコリーのやわらか煮	米 白身魚 トマト 玉ねぎ 人参 ブロッコリー	あずきごはん (米 あずき)
6	月	軟飯 ツナと大根のうま煮 人参のきんぴら	米 ツナ 大根 三度豆 人参	さつまいもとりんご煮 (さつまいも りんご)	22	水	軟飯 ソイシチュー 大豆のトマト煮	米 鶏肉 玉ねぎ かぼちゃ しめじ 豆乳 大豆 トマト 玉ねぎ	バナナのきなこ和え (バナナ きなこ)
7	火	軟飯 魚のトマト煮 ブロッコリーのやわらか煮	米 白身魚 トマト 玉ねぎ 人参 ブロッコリー	わかめごはん (米 わかめ)	23	木	軟飯 赤ちゃんマーボー 小松菜のり和え	米 豆腐 鶏肉 椎茸 玉ねぎ 小松菜 のり	さつまいもサンド (食パン さつまいも)
8	水	軟飯 ソイシチュー 大豆のトマト煮	米 鶏肉 玉ねぎ かぼちゃ しめじ 豆乳 大豆 トマト 玉ねぎ	じゃがいものおやき (じゃがいも 青のり)	24	金	軟飯 さつまいもとツナのカレー煮 小松菜煮びたし	米 ツナ さつまいも 玉ねぎ 三度豆 小松菜 人参	のりポテト (じゃがいも 青のり)
9	木	軟飯 赤ちゃんマーボー 小松菜のり和え	米 豆腐 鶏肉 椎茸 玉ねぎ 小松菜 のり	さつまいものきなこ和え (さつまいも きなこ)	25	土	軟飯 大豆とかぼちゃの甘煮 白菜のおかか和え	米 大豆 かぼちゃ 人参 白菜 かつお節	かぼちゃのお焼き (かぼちゃ)
10	金	軟飯 さつまいもとツナのカレー煮 小松菜煮びたし	米 ツナ さつまいも 玉ねぎ 三度豆 小松菜 人参	かぼちゃ蒸しパン (ホットケーキミックス かぼちゃ)	27	月	軟飯 魚と野菜のうま煮 チンゲン菜と玉ねぎの煮びたし	米 白身魚 人参 ブロッコリー チンゲン菜 玉ねぎ	マカロニきなこ (マカロニ きなこ)
11	土	軟飯 大豆とかぼちゃの甘煮 白菜のおかか和え	米 大豆 かぼちゃ 人参 白菜 かつお節	オレンジかん (オレンジジュース 寒天)	28	火	軟飯 魚と野菜あんかけ かぶらの含め煮	米 白身魚 キャベツ ほうれん草 かぶら	にゅうめん (そうめん 椎茸 鶏肉 白菜)
14	火	軟飯 魚と野菜あんかけ かぶらの含め煮	米 白身魚 キャベツ ほうれん草 かぶら	スイートポテト (さつまいも)	29	水	軟飯 豆腐のみそ煮 三度豆のやわらか煮	米 豆腐 人参 しめじ 白菜 三度豆	青のりしらすごはん (米 青のり しらす)
15	水	軟飯 豆腐のみそ煮 三度豆のやわらか煮	米 豆腐 人参 しめじ 白菜 三度豆	枝豆ごはん (米 枝豆)	30	木	軟飯 鶏すき煮 お麩とほうれん草の煮びたし	米 鶏肉 白菜 人参 玉ねぎ ほうれん草 麩	苺のケーキ (ホットケーキミックス 苺ジャム)
16	木	軟飯 鶏すき煮 お麩とほうれん草の煮びたし	米 鶏肉 白菜 人参 玉ねぎ ほうれん草 麩	ジャムサンド (麦ロール 苺ジャム)	31	金	軟飯 鶏じゃが ブロッコリーのり和え	米 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ ブロッコリー のり	かぼちゃようかん (かぼちゃ 寒天)

★この献立は後期食を基準に作成しています。中期食は、後期食のメニューを基に成長に合わせて固さや大きさ、味を調整しています。

前期食は、アクの少ない野菜をペースト状にして提供しています。

★後期食から、おやつを提供しています。

★後期食については、午前食に果物がついています。

★調味料は記載していませんが、中期食より使用しています。(砂糖、塩、みそ、しょうゆなど)