

## 令和6年度10月 離乳食予定献立表（12か月頃～）

日	離乳食	材 料	
火	1	ご飯・果物	七分づき米。りんご。
		煮魚	魚（選択）、砂糖、しょうゆ、酒。
		煮浸し・味噌汁	キャベツ、人参、いんげん。じゃがいも、玉葱、青菜、煮干しだし、味噌。
		ホットケーキ・牛乳	小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、無調整豆乳、バニラエッセンス、油。牛乳。
水	2	ご飯・果物	七分づき米。りんご。
		鶏肉の上新粉揚げ	鶏肉、しょうゆ、生姜、上新粉、油。
		酢の物・味噌汁	もやし、きゅうり、人参、砂糖、酢、しょうゆ、塩、白ごま。かぶ、かぶの葉、えのきたけ、煮干しだし、味噌。
		トーストパン・牛乳	食パン、バター。牛乳。
木	3	ご飯・果物	七分づき米。りんご。
		煮込みうどん	干しうどん、豚肉、青菜、人参、削り節だし、しょうゆ。
		ひじきの煮つけ	ひじき、人参、いんげん、削り節だし、砂糖、しょうゆ。
		米粉蒸しパン・お茶	米粉、ベーキングパウダー、砂糖、無調整豆乳。お茶。
金	4	ご飯・果物	七分づき米。りんご。
		豆腐のミートソース風	豚挽肉、玉葱、人参、油、小麦粉、ケチャップ、ウスターソース、酒、塩、絹豆腐。
		五目野菜汁	油揚げ、しめじ、人参、大根、いんげん、削り節だし、塩、しょうゆ。
		菓子・果物・お茶	ベビー菓子。梨。お茶。
土	5	ご飯・果物	七分づき米。りんご。
		豆腐の野菜あんかけ	絹豆腐、玉葱、人参、削り節だし、砂糖、しょうゆ、片栗粉。
		味噌汁	もやし、煮干しだし、味噌。
		トーストパン・お茶	食パン、バター。お茶。
月	7	ご飯・果物	七分づき米。りんご。
		鶏肉と野菜のポン酢炒め	鶏肉、玉葱、人参、エリンギ、ピーマン、油、しょうゆ、酢、みりん、レモン汁。
		すまし汁	麩、えのきたけ、青菜、削り節だし、塩、しょうゆ。
		さつまいもきな粉・牛乳	さつまいも、きな粉、砂糖、塩。牛乳。
火	8	ご飯・果物	七分づき米。りんご。豚肉、玉葱、人参、じゃがいも、しめじ、エリンギ、にんにく、生姜、油、鶏がらスープの素、りんご、しょうゆ、塩、こしょう、ピーマン、バター、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、牛乳、スキムミルク。キャベツ、人参、きゅうり、わかめ、酢、しょうゆ、油、砂糖、塩。
		きのこカレー	
		和風サラダ	
		フルーツポンチ・お茶	バナナ、粉寒天、牛乳、砂糖、バニラエッセンス、缶詰汁。お茶。
水	9	ご飯・果物	七分づき米。りんご。
		魚のフライ	魚（選択）、塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、油、中濃ソース。
		温野菜・野菜スープ	ブロッコリー、人参。キャベツ、玉葱、しめじ、鶏がらスープの素、しょうゆ。
		チーズおかかごはん・お茶	七分づき米、チーズ、削り節、しょうゆ。お茶。
木	10	ご飯・果物	七分づき米。りんご。
		すり身揚げ	すり身、絹豆腐、玉葱、人参、卵、小麦粉、しょうゆ、油。
		三色和え・すまし汁	かぶ、きゅうり、人参、塩、酢、砂糖、白ごま(すり)。絹豆腐、青菜、えのきたけ、削り節だし、塩、しょうゆ。
		味噌蒸しパン・牛乳	小麦粉、ベーキングパウダー、味噌、砂糖、無調整豆乳。牛乳。
金	11	ご飯・果物	七分づき米。りんご。
		肉じゃが	豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、油、砂糖、みりん、しょうゆ、酒、削り節だし、絹さや。
		味噌汁	大根、油揚げ、万能葱、煮干しだし、味噌。
		蒸しようかん・牛乳	さつまいも、小豆、砂糖、小麦粉、片栗粉。牛乳。
土	12	ご飯・果物	七分づき米。りんご。
		ツナと豆腐の煮物	ツナ缶(ノンオイル)、木綿豆腐、玉葱、人参、青菜、油、生姜、しょうゆ、砂糖、削り節だし、片栗粉。
		味噌汁	麩、しめじ、万能葱、煮干しだし、味噌。
		菓子・果物・お茶	ベビー菓子。梨。お茶。
火	15	ご飯・果物	七分づき米。りんご。
		煮魚	魚（選択）、砂糖、しょうゆ、酒。
		煮浸し・味噌汁	キャベツ、人参、いんげん。じゃがいも、玉葱、青菜、煮干しだし、味噌。
		ホットケーキ・牛乳	小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、無調整豆乳、バニラエッセンス、油。牛乳。
水	16	ご飯・果物	七分づき米。りんご。
		鶏肉の上新粉揚げ	鶏肉、しょうゆ、生姜、上新粉、油。
		酢の物・味噌汁	もやし、きゅうり、人参、砂糖、酢、しょうゆ、塩、白ごま。かぶ、かぶの葉、えのきたけ、煮干しだし、味噌。
		トーストパン・牛乳	食パン、バター。牛乳。

※午前おやつとして牛乳が出ます。

風の丘・上大岡東保育園

## 令和6年度10月 離乳食予定献立表（12か月頃～）

日	離乳食	材 料
木 17	ご飯・果物	七分づき米。りんご。
	煮込みうどん	干しうどん、豚肉、青菜、人参、削り節だし、しょうゆ。
	ひじきの煮つけ	ひじき、人参、いんげん、削り節だし、砂糖、しょうゆ。
	ブレーン蒸しパン・お茶	米粉、ベーキングパウダー、砂糖、無調整豆乳。お茶。
金 18	ご飯・果物	七分づき米。りんご。
	豆腐のミートソース風	豚挽肉、玉葱、人参、油、小麦粉、ケチャップ、ウスターソース、酒、塩、絹豆腐。
	五目野菜汁	油揚げ、しめじ、人参、大根、いんげん、削り節だし、塩、しょうゆ。
菓子・果物・お茶	ベビー菓子。梨。お茶。	
土 19	ご飯・果物	七分づき米。りんご。
	豆腐の野菜あんかけ	絹豆腐、玉葱、人参、削り節だし、砂糖、しょうゆ、片栗粉。
	味噌汁	もやし、煮干しだし、味噌。
トーストパン・お茶	食パン、バター。お茶。	
月 21	ご飯・果物	七分づき米。りんご。
	鶏肉と野菜のポン酢炒め	鶏肉、玉葱、人参、エリンギ、ピーマン、油、しょうゆ、酢、みりん、レモン汁。
	すまし汁	麩、えのきたけ、青菜、削り節だし、塩、しょうゆ。
さつまいもきな粉・牛乳	さつまいも、きな粉、砂糖、塩。牛乳。	
火 22	ご飯・果物	七分づき米。りんご。豚肉、玉葱、人参、じゃがいも、しめじ、エリンギ、にんにく、生姜、油、鶏がらスープの素、りんご、しょうゆ、塩、こしょう、ピーマン、バター、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、牛乳、スキムミルク。キャベツ、人参、きゅうり、わかめ、酢、しょうゆ、油、砂糖、塩。
	きのこカレー	
	和風サラダ	
フルーツポンチ・お茶	バナナ、粉寒天、牛乳、砂糖、バニラエッセンス、缶詰汁。お茶。	
水 23	ご飯・果物	七分づき米。りんご。
	魚のフライ	魚（選択）、塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、油、中濃ソース。
	温野菜・野菜スープ	ブロッコリー、人参、キャベツ、玉葱、しめじ、鶏がらスープの素、しょうゆ。
チーズおかかごはん・お茶	七分づき米、チーズ、削り節、しょうゆ。お茶。	
木 24	ご飯・果物	七分づき米。りんご。
	すり身揚げ	すり身、絹豆腐、玉葱、人参、卵、小麦粉、しょうゆ、油。
	三色和え・すまし汁	かぶ、きゅうり、人参、塩、酢、砂糖、白ごま(すり)。絹豆腐、青菜、えのきたけ、削り節だし、塩、しょうゆ。
味噌蒸しパン・牛乳	小麦粉、ベーキングパウダー、味噌、砂糖、無調整豆乳。牛乳。	
金 25	ご飯・果物	七分づき米。りんご。
	肉じゃが	豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、油、砂糖、みりん、しょうゆ、酒、削り節だし、絹さや。
	味噌汁	大根、油揚げ、万能葱、煮干しだし、味噌。
蒸ししょうかん・牛乳	さつまいも、小豆、砂糖、小麦粉、片栗粉。牛乳。	
土 26	ご飯・果物	七分づき米。りんご。
	ツナと豆腐の煮物	ツナ缶(ノンオイル)、木綿豆腐、玉葱、人参、青菜、油、生姜、しょうゆ、砂糖、削り節だし、片栗粉。
	味噌汁	麩、しめじ、万能葱、煮干しだし、味噌。
菓子・果物・お茶	ベビー菓子。梨。お茶。	
月 28	ご飯・果物	七分づき米。りんご。
	鶏肉と大根の煮込み	鶏肉、大根、人参、油、しょうゆ、酒、砂糖、酢、みりん、にんにく、いんげん。
	味噌汁	玉葱、しめじ、青菜、煮干しだし、味噌。
ふかしいも・牛乳	さつまいも。牛乳。	
火 29	ご飯・果物	七分づき米。りんご。
	魚のソース煮	魚（選択）、生姜、砂糖、しょうゆ、ウスターソース、酒。
	煮浸し・味噌汁	キャベツ、人参、いんげん、煮汁。じゃがいも、玉葱、青菜、煮干しだし、味噌。
ひじきごはん・お茶	七分づき米、ちりめんじゃこ、ひじき、ごま、砂糖、みりん、しょうゆ。	
水 30	ご飯・果物	七分づき米。りんご。
	鶏肉の照り焼き	鶏肉、砂糖、しょうゆ。
	青菜の胡麻和え・味噌汁	青菜、キャベツ、人参、砂糖、しょうゆ、白ごま(すり)。かぶ、かぶの葉、えのきたけ、煮干しだし、味噌。
トーストパン・牛乳	食パン、バター。牛乳。	
木 31	ご飯・果物	七分づき米。りんご。
	煮込みうどん	干しうどん、鶏肉、青菜、えのきたけ、長葱、削り節だし、しょうゆ。
	人参のやわらか煮	人参、削り節だし。
米粉蒸しパン・牛乳	米粉、ベーキングパウダー、砂糖、無調整豆乳。牛乳。	

※午前おやつとして牛乳が出ます。

風の丘・上大岡東保育園