



# 10月離乳食献立表(9~11か月頃)

2025年10月

精華町立保育所

| 日<br>曜  | 時間帯   | 献立                              | 材 料 名                            |                          |                                     |                               |
|---------|-------|---------------------------------|----------------------------------|--------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|
|         |       |                                 | 黄                                | 赤                        | 緑                                   |                               |
|         |       |                                 | 熱と力になるもの                         | 血や肉や骨になるもの               | 体の調子を整えるもの                          | その他                           |
| 01<br>水 | 昼食    | かゆ<br>鯖と野菜の炊き合わせ<br>冬瓜のスープ      | 全がゆ(精白米)<br>三温糖                  | さわら                      | 小松菜、人参<br>冬瓜、玉ねぎ、人参、青ねぎ             | しょうゆ、塩<br>鰹だし、塩、しょう油(淡)       |
|         | 午後おやつ | きなこがゆ<br>野菜のスープ煮                | 全がゆ(精白米)                         | きな粉<br>ツナ水煮缶             | 玉ねぎ、小松菜、人参                          | 鰹だし、塩、しょう油(淡)                 |
| 02<br>木 | 昼食    | かゆ<br>鶏の軟らか煮<br>みそ汁             | 全がゆ(精白米)<br>三温糖、片栗粉<br>さつま芋      | ささみ<br>みそ                | きやべつ、人参、きゅうり<br>玉ねぎ、人参、青ねぎ          | しょう油<br>鰹だし                   |
|         | 午後おやつ | かゆ<br>豆腐と野菜のスープ                 | 全がゆ(精白米)<br>三温糖                  | 豆腐                       | 玉ねぎ、人参、青ねぎ                          | 鰹だし、しょう油                      |
| 03<br>金 | 昼食    | かゆ<br>豚じゃが(トマト風味)<br>切干大根煮      | 全がゆ(精白米)<br>じゃが芋、なたね油、三温糖<br>三温糖 | 豚肉 1cmカット                | 玉ねぎ、人参、トマトピューレ<br>きゅうり、人参、千切り大根     | 塩<br>鰹だし、しょう油                 |
|         | 午後おやつ | 煮込みスパゲティ<br>バナナヨーグルト            | スパゲティ                            | ツナ水煮缶<br>ヨーグルト(無糖)       | 玉ねぎ、人参<br>バナナ                       | 鰹だし、しょう油(淡)                   |
| 06<br>月 | 昼食    | かゆ<br>さけの塩焼き<br>里芋のそぼろ煮<br>みそ汁  | 全がゆ(精白米)<br>里芋、三温糖               | さけ<br>鶏ひき肉<br>豆腐、みそ      | 玉ねぎ、えのきたけ、人参、青ねぎ                    | 塩<br>しょう油<br>鰹だし              |
|         | 午後おやつ | かぼちゃとツナのかゆ<br>野菜スープ             | 全がゆ(精白米)                         | ツナ水煮缶                    | かぼちゃ<br>玉ねぎ、人参、青ねぎ                  | 鰹だし、塩、しょう油(淡)                 |
| 07<br>火 | 昼食    | かゆ<br>マーボー豆腐風<br>野菜とささみの軟らか煮    | 全がゆ(精白米)<br>なたね油、三温糖、片栗粉<br>三温糖  | 豆腐、豚ひき肉、みそ<br>ささみ        | 玉ねぎ、人参、青ねぎ<br>きやべつ、きゅうり、人参          | しょう油<br>塩、しょう油                |
|         | 午後おやつ | さつま芋がゆ<br>しらすと野菜のスープ煮           | 全がゆ(精白米)、さつま芋                    | ちりめんじゃこ                  | 玉ねぎ、小松菜、人参                          | 鰹だし、しょう油                      |
| 08<br>水 | 昼食    | かゆ<br>白身魚のケチャップ煮<br>添え野菜<br>みそ汁 | 全がゆ(精白米)<br>なたね油、三温糖、片栗粉         | たい<br>みそ                 | きやべつ、人参<br>かぼちゃ、玉ねぎ、青ねぎ             | ケチャップ、しょう油<br>塩<br>煮干し        |
|         | 午後おやつ | かゆ<br>ツナと野菜のスープ煮                | 全がゆ(精白米)                         | ツナ水煮缶                    | 玉ねぎ、きやべつ、かぼちゃ、青ねぎ                   | 鰹だし、しょう油                      |
| 09<br>木 | 昼食    | かゆ<br>鶏と切干の軟らか煮<br>みそ汁          | 全がゆ(精白米)<br>なたね油、三温糖             | 鶏もも肉<br>わかめ、みそ           | 人参、千切り大根、グリーンピース<br>きやべつ、玉ねぎ、人参、青ねぎ | しょう油<br>煮干し                   |
|         | 午後おやつ | かゆ<br>豆腐と野菜のあんかけ                | 全がゆ(精白米)<br>三温糖、片栗粉              | 豆腐                       | 玉ねぎ、きやべつ、人参、青ねぎ                     | 鰹だし、しょう油                      |
| 10<br>金 | 昼食    | かゆ<br>肉じゃが<br>みそ汁               | 全がゆ(精白米)<br>じゃが芋、なたね油、三温糖        | 牛肉 1cmカット<br>豆腐、みそ、わかめ   | 玉ねぎ、人参、三度豆<br>きやべつ、青ねぎ              | しょう油<br>煮干し                   |
|         | 午後おやつ | 煮込みうどん<br>バナナヨーグルト              | ゆでうどん                            | ツナ水煮缶<br>ヨーグルト(無糖)       | きやべつ、人参、青ねぎ<br>バナナ                  | 鰹だし、塩、しょう油(淡)                 |
| 14<br>火 | 昼食    | かゆ<br>ケチャップ煮<br>ひじき煮            | 全がゆ(精白米)<br>じゃが芋、なたね油<br>三温糖     | 豚肉 1cmカット<br>ひじき         | 人参、玉ねぎ<br>きやべつ、小松菜、人参               | ケチャップ、塩<br>鰹だし、しょう油           |
|         | 午後おやつ | さつまいもがゆ<br>ツナと野菜の煮物             | 全がゆ(精白米)、さつまいも                   | ツナ水煮缶                    | 玉ねぎ、小松菜、人参                          | 鰹だし、しょう油                      |
| 15<br>水 | 昼食    | かゆ<br>さわらの煮物<br>白和え<br>みそ汁      | 全がゆ(精白米)<br>三温糖<br>三温糖           | さわら<br>木綿豆腐、みそ<br>みそ、わかめ | ほうれん草、しめじ、えのきたけ、人参<br>かぼちゃ、玉ねぎ、青ねぎ  | しょう油<br>しょう油<br>煮干し           |
|         | 午後おやつ | きなこがゆ<br>野菜スープ                  | 全がゆ(精白米)<br>じゃが芋                 | きな粉                      | 玉ねぎ、人参、青ねぎ                          | 鰹だし、塩、しょう油                    |
| 16<br>木 | 昼食    | かゆ<br>煮込みハンバーグ<br>茹で野菜<br>野菜スープ | 全がゆ(精白米)<br>片栗粉                  | 牛ミンチ                     | 玉ねぎ<br>ブロッコリー、人参<br>玉ねぎ、小松菜、人参      | ケチャップ、塩<br>塩<br>鰹だし、塩、しょう油(淡) |
|         | 午後おやつ | かゆ<br>豆腐の野菜のあんかけ                | 全がゆ(精白米)<br>三温糖、片栗粉              | 豆腐                       | 玉ねぎ、人参、小松菜                          | 鰹だし、しょう油                      |

\* 都合により給食内容が変更になることがあります。

進め方 歯茎でつぶせる固さの物を1日3回与えて、食欲に応じて離乳食の量を増やしましょう。食べ方は舌で食べ物を歯茎の上に乗せられるようになるため、歯や歯茎で潰すことができるようになります。食べさせ方は丸み(くぼみ)のある離乳食用のスプーンで下唇にのせ、上唇が閉じるのを待って与えましょう。



# 10月離乳食献立表 (9~11か月頃)

2025年10月

精華町立保育所

| 日<br>曜  | 時間帯   | 献立                               | 材 料 名                            |                              |                                   |                         |
|---------|-------|----------------------------------|----------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|-------------------------|
|         |       |                                  | 黄                                | 赤                            | 緑                                 |                         |
|         |       |                                  | 熱と力になるもの                         | 血や肉や骨になるもの                   | 体の調子を整えるもの                        | その他                     |
| 17<br>金 | 昼食    | かゆ<br>豚じゃが(トマト風味)<br>切干大スープ      | 全がゆ(精白米)<br>じゃが芋、なたね油、三温糖<br>三温糖 | 豚肉 1cmカット                    | 玉ねぎ、人参<br>きゅうり、人参、千切り大根           | ケチャップ、塩<br>鰹だし、しょう油     |
|         | 午後おやつ | 人参がゆ<br>ツナと野菜のスープ煮<br>バナナ        | 全がゆ(精白米)<br>じゃが芋                 | ツナ水煮缶                        | 人参<br>玉ねぎ、人参<br>バナナ               | しょう油                    |
| 20<br>月 | 昼食    | かゆ<br>焼肉風<br>豆腐とわかめのスープ          | 全がゆ(精白米)<br>なたね油、三温糖             | 牛肉 1cmカット<br>豆腐、わかめ          | 玉ねぎ、きゃべつ、人参、しめじ、えのきたけ<br>きゃべつ、青ねぎ | しょう油<br>鰹だし、塩、しょう油(淡)   |
|         | 午後おやつ | 煮込みうどん<br>バナナヨーグルト               | 干しうどん                            | ちりめんじゃこ<br>ヨーグルト(無糖)         | 玉ねぎ、きゃべつ、青ねぎ、人参<br>バナナ            | 鰹だし、塩、しょう油(淡)           |
| 21<br>火 | 昼食    | かゆ<br>かれいの照り煮<br>添え野菜<br>みそ汁     | 全がゆ(精白米)<br>三温糖                  | かれい<br>みそ                    | きゃべつ、きゅうり、人参<br>人参、大根、青ねぎ         | しょう油<br>塩<br>煮干し        |
|         | 午後おやつ | さつま芋かゆ<br>ツナのスープ煮                | 全がゆ(精白米)、さつま芋                    | ツナ水煮缶                        | きゃべつ、かぼちゃ、人参、青ねぎ                  | 鰹だし、塩                   |
| 22<br>水 | 昼食    | かゆ<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>みそ汁           | 全がゆ(精白米)<br>じゃが芋、三温糖             | 豚ひき肉<br>豆腐、みそ                | 玉ねぎ、人参、三度豆<br>玉ねぎ、小松菜、えのきたけ       | しょう油<br>煮干し             |
|         | 午後おやつ | かゆ<br>野菜と豆腐のくず煮                  | 全がゆ(精白米)<br>片栗粉                  | 豆腐                           | 玉ねぎ、人参、小松菜                        | しょう油、昆布                 |
| 23<br>木 | 昼食    | かゆ<br>鶏肉の煮物<br>みそ汁               | 全がゆ(精白米)<br>三温糖                  | 鶏もも肉 1cm角カット<br>みそ、わかめ       | 大根、人参、グリーンピース<br>玉ねぎ、青ねぎ          | 鰹だし、しょう油<br>鰹だし         |
|         | 午後おやつ | 煮込みスパゲティ<br>バナナヨーグルト             | スパゲティ                            | ツナ水煮缶<br>ヨーグルト(無糖)           | 玉ねぎ、人参<br>バナナ                     | 鰹だし、しょう油(淡)             |
| 24<br>金 | 昼食    | かゆ<br>さけの塩焼き<br>ボイルブロッコリー<br>みそ汁 | 全がゆ(精白米)<br>さつま芋                 | さけ<br>みそ                     | ブロッコリー、人参<br>玉ねぎ、人参、青ねぎ           | 塩<br>しょう油<br>鰹だし        |
|         | 午後おやつ | しらすかゆ<br>離乳食 みそ汁                 | 全がゆ(精白米)                         | ちりめんじゃこ<br>みそ                | 人参<br>かぼちゃ、玉ねぎ、青ねぎ                | 鰹だし                     |
| 27<br>月 | 昼食    | かゆ<br>鰯の煮つけ<br>かぼちゃの含め煮<br>みそ汁   | 全がゆ(精白米)<br>三温糖<br>三温糖           | さわら<br>豆腐、みそ                 | かぼちゃ<br>玉ねぎ、小松菜、人参                | しょう油<br>鰹だし、しょう油<br>鰹だし |
|         | 午後おやつ | 煮込みうどん<br>バナナヨーグルト               | 干しうどん                            | ちりめんじゃこ<br>ヨーグルト(無糖)         | 玉ねぎ、小松菜、人参<br>バナナ                 | 鰹だし、塩、しょう油(淡)           |
| 28<br>火 | 昼食    | かゆ<br>鶏の軟らか煮<br>ボイルブロッコリー<br>みそ汁 | 全がゆ(精白米)<br>三温糖<br>さつま芋          | 鶏むね肉(皮付き) 1.5cmカット<br>みそ、わかめ | ブロッコリー、人参<br>玉ねぎ、人参、青ねぎ           | しょう油<br>塩<br>煮干し        |
|         | 午後おやつ | きなこかゆ<br>野菜のくず煮<br>バナナ           | 全がゆ(精白米)<br>片栗粉                  | きな粉<br>ツナ水煮缶                 | 玉ねぎ、かぼちゃ、人参、青ねぎ<br>バナナ            | 鰹だし、しょう油                |
| 29<br>水 | 昼食    | かゆ<br>かぼちゃのミルク煮<br>キャベツスープ       | 全がゆ(精白米)<br>なたね油                 | 牛乳、鶏ひき肉                      | かぼちゃ、玉ねぎ<br>きゅうり、きゃべつ、人参          | 塩<br>鰹だし、塩、しょう油         |
|         | 午後おやつ | かぼちゃがゆ<br>野菜と豆腐のくず煮              | 全がゆ(精白米)<br>片栗粉                  | 豆腐                           | かぼちゃ<br>玉ねぎ、人参、青ねぎ                | しょう油、昆布                 |
| 30<br>木 | 昼食    | かゆ<br>肉じゃが<br>ほうれん草の納豆和え         | 全がゆ(精白米)<br>じゃが芋、なたね油、三温糖        | 牛肉 1cmカット<br>挽きわり納豆          | 玉ねぎ、人参、三度豆<br>ほうれん草、人参            | しょう油<br>しょう油            |
|         | 午後おやつ | かゆ<br>豆腐の野菜のあんかけ<br>みかん          | 全がゆ(精白米)<br>三温糖、片栗粉              | 豆腐                           | 玉ねぎ、ほうれん草、人参<br>みかん               | 鰹だし、しょう油                |
| 31<br>金 | 昼食    | ご飯<br>白身魚の煮つけ<br>千切りの含め煮<br>みそ汁  | 米<br>三温糖<br>なたね油、三温糖<br>さつま芋     | たい<br>豆腐、みそ、わかめ              | 人参、千切り大根<br>玉ねぎ、青ねぎ               | しょう油<br>鰹だし、しょう油<br>鰹だし |
|         | 午後おやつ | 煮込みスパゲティ<br>バナナヨーグルト             | スパゲティ                            | ツナ水煮缶<br>ヨーグルト(無糖)           | 玉ねぎ、人参<br>バナナ                     | 鰹だし、しょう油(淡)             |

\* 都合により給食内容が変更になることがあります。

進め方 歯茎でつぶせる固さの物を1日3回与えて、食欲に応じて離乳食の量を増やしましょう。食べ方は舌で食べ物を歯茎の上に乗せられるようになるため、歯や歯茎で潰すことができるようになります。食べさせ方は丸み(くぼみ)のある離乳食用のスプーンで下唇にのせ、上唇が閉じるのを待って与えましょう。