



# 令和6年度10月離乳食献立予定表

あゆみ保育園

給食 野口 奈々

実りの秋、食欲の秋がやってきました。  
この時期は、山の幸、海の幸ともに豊富に出回り、様々な食材に触れる機会が多くなります。味覚形成の始まるこの時期にできるだけ多く旬の食材を提供し、慣れていってもらいたいと思います。ご家庭でも様々な食材を経験させてあげてみて下さい。味付けはだしを中心に、素材そのものの味を大切に提供していきます。



日	曜日	初期 (1回食となります)		中期 (午後食はありません)		後期		
		メニューと食材		メニュー	食材	昼食	午後食	食材
1	火	10倍粥ペースト 南瓜ペースト		7倍粥 豆腐のとろみ煮 野菜煮 だし汁 バナナ	精白米 人参 玉ねぎ 豆腐 南瓜 ほうれん草 バナナ	5倍粥 豆腐の和風煮 野菜のひじき煮 南瓜のみそ汁 バナナ	人参粥	精白米 人参 玉ねぎ 豆腐 南瓜 ひじき ほうれん草 バナナ
22		10倍粥ペースト ブロッコリーペースト		パン粥 鶏肉のとろみ煮 ブロッコリーの柔らかか煮 だし汁 バナナ	食パン 鶏肉 人参 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 ブロッコリー バナナ	トースト 鶏肉の甘辛煮 ブロッコリーの柔らかか煮 野菜スープ バナナ	野菜粥	食パン 精白米 鶏肉 人参 玉ねぎ キャベツ かぶ 胡瓜 ブロッコリー ツナ 赤ピーマン バナナ
3	木	10倍粥ペースト ほうれん草ペースト	うどん粥 鶏肉のとろみ煮 ほうれん草のくったり煮 だし汁 バナナ	うどん 鶏肉 人参 玉ねぎ 胡瓜 ほうれん草 キャベツ 南瓜 バナナ	野菜うどん 鶏肉の中華煮 ほうれん草のくったり煮 バナナ	南瓜粥	うどん 精白米 鶏肉 人参 玉ねぎ 胡瓜 ほうれん草 キャベツ 干し椎茸 もやし 長ねぎ 南瓜 バナナ	
4	金	10倍粥ペースト 大根ペースト		7倍粥 カレイのとろみ煮 野菜煮 だし汁 バナナ	精白米 カレイ 人参 玉ねぎ 大根 バナナ	5倍粥 カレイのみそ煮 野菜のツナ煮 小松菜のすまし汁 バナナ	芋粥	精白米 カレイ 人参 玉ねぎ じゃが芋 大根 ツナ 小松菜 いんげん 干し椎茸 バナナ
31		木	10倍粥ペースト 人参ペースト		さつまいもと南瓜のお粥 白身魚と野菜の洋風煮込み だし汁 バナナ	精白米 人参 南瓜 鱈 豆乳 さつまいも りんご 玉ねぎ じゃが芋 バナナ	さつまいもと南瓜のお粥 白身魚と野菜の洋風煮込み だし汁 バナナ	ツナときのこの リゾット
7	月	10倍粥ペースト ほうれん草ペースト		7倍粥 鶏肉のとろみ煮 野菜のしらす煮 だし汁 バナナ	精白米 鶏肉 人参 豆腐 玉ねぎ しらす バナナ	5倍粥 鶏肉の甘辛煮 もやしのしらす煮 豆腐と小松菜のみそ汁 バナナ	うどん粥	精白米 うどん 鶏肉 人参 豆腐 もやし 玉ねぎ しらす 小松菜 ピーマン 長ねぎ 干し椎茸 バナナ
28		10倍粥ペースト 人参ペースト		7倍粥 鶏肉のとろみ煮 胡瓜の柔らかか煮 だし汁 バナナ	精白米 鶏肉 人参 胡瓜 キャベツ 玉ねぎ バナナ	5倍粥 鶏肉のみそ煮 胡瓜の柔らかか煮 野菜のすまし汁 バナナ	さつまいも粥	精白米 鶏肉 人参 玉ねぎ 胡瓜 キャベツ 若布 ツナ 長ねぎ さつまいも バナナ
9	水	10倍粥ペースト ブロッコリーペースト		うどん粥 豆腐のとろみ煮 さつまいものおろし煮 だし汁 バナナ	うどん 豆腐 人参 玉ねぎ さつまいも 大根 バナナ	野菜うどん 豆腐のひじき煮 さつまいものおろし煮 バナナ	野菜粥	うどん 精白米 豆腐 人参 玉ねぎ ひじき さつまいも 大根 若布 ツナ バナナ
30		10倍粥ペースト さつまいもペースト		7倍粥 カレイのとろみ煮 野菜煮 だし汁 バナナ	精白米 カレイ 人参 玉ねぎ さつまいも バナナ	5倍粥 カレイの和風煮 野菜煮 ちんげん菜のみそ汁 バナナ	さつまいも粥	精白米 カレイ 人参 玉ねぎ さつまいも ちんげん菜 干し椎茸 里芋 ごぼう いんげん バナナ
10	木	10倍粥ペースト さつまいもペースト		7倍粥 カレイのとろみ煮 野菜煮 だし汁 バナナ	精白米 カレイ 人参 玉ねぎ さつまいも バナナ	5倍粥 カレイの和風煮 野菜煮 ちんげん菜のみそ汁 バナナ	さつまいも粥	精白米 カレイ 人参 玉ねぎ さつまいも ちんげん菜 干し椎茸 里芋 ごぼう いんげん バナナ

日	曜日	初期 (1回食となります)		中期 (午後食はありません)		後期		
		メニューと食材		メニュー	食材	昼食	午後食	食材
11	金	10倍粥ペースト ほうれん草ペースト		パン粥 鶏肉のトロみ煮 胡瓜の柔らか煮 だし汁 バナナ	食パン 豆腐 人参 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ 胡瓜 バナナ	トースト 鶏肉の洋風煮 胡瓜の柔らか煮 豆腐のスープ バナナ	鮭粥	食パン 精白米 豆腐 人参 玉ねぎ 鮭 ほうれん草 キャベツ 胡瓜 小松菜 しめじ あさつき 干し椎茸 バナナ
12	土 26	10倍粥ペースト 人参ペースト		柔らか鶏のおかゆ 彩野菜の汁椀 だし汁 バナナ	精白米 玉ねぎ 鶏ほぐし身 人参 じゃが芋 さやいんげん バナナ	柔らか鶏のおかゆ 彩野菜の汁椀 だし汁 バナナ	鶏と根菜の 炊き込み ごはん	精白米 玉ねぎ 鶏ほぐし身 人参 じゃが芋 さやいんげん バナナ
15		火	10倍粥ペースト 大根ペースト	うどん粥 鶏肉のトロみ煮 大根のだし煮 だし汁 バナナ	うどん 鶏肉 人参 玉ねぎ 大根 ほうれん草 バナナ	野菜うどん 鶏肉のひじき煮 大根のだし煮 バナナ	ツナ粥	うどん 精白米 鶏肉 人参 玉ねぎ ひじき 大根 ほうれん草 ツナ いんげん バナナ
16	水	10倍粥ペースト じゃが芋ペースト	7倍粥 鶏肉のトロみ煮 野菜煮 だし汁 バナナ	精白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 さつま芋 胡瓜 バナナ	5倍粥 鶏肉の甘辛煮 切干大根のくったり煮 牛蒡とさつま芋のみそ汁 バナナ	芋粥	精白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 さつま芋 胡瓜 切干大根 ごぼう 小松菜 干し椎茸 バナナ	
17	木	10倍粥ペースト ブロッコリーペースト	パン粥 カレーのトロみ煮 ブロッコリーの出汁煮 だし汁 バナナ	食パン カレイ 人参 玉ねぎ ブロッコリー 胡瓜 バナナ	トースト カレーの洋風煮 ブロッコリーの出汁煮 若布とえのきのスープ バナナ	うどん粥	食パン うどん カレイ 人参 玉ねぎ 若布 ブロッコリー 胡瓜 えのき トマト バナナ	
18	金	10倍粥ペースト 人参ペースト	7倍粥 鶏肉のトロみ煮 胡瓜の柔らか煮 だし汁 バナナ	精白米 鶏肉 人参 玉ねぎ 胡瓜 南瓜 さつま芋 バナナ	5倍粥 鶏肉の甘辛煮 胡瓜の柔らか煮 野菜スープ バナナ	野菜粥	精白米 鶏肉 人参 玉ねぎ 胡瓜 南瓜 さつま芋 しめじ バナナ	
19	土	 <h1 style="display: inline-block; margin: 0 20px;">運動会</h1> 						
21	月	10倍粥ペースト ほうれん草ペースト	しらす7倍粥 カレーのトロみ煮 野菜煮 だし汁 バナナ	精白米 カレイ 人参 玉ねぎ しらす ほうれん草 バナナ	しらす5倍粥 カレーの和風煮 小松菜のくったり煮 舞茸のみそ汁 バナナ	青菜粥	精白米 カレイ 人参 玉ねぎ ごぼう しらす ほうれん草 小松菜 舞茸 バナナ	
23	水	10倍粥ペースト 人参ペースト	パン粥 鶏肉のトロみ煮 胡瓜のだし煮 だし汁 バナナ	食パン 鶏肉 人参 玉ねぎ 胡瓜 バナナ	トースト 鶏肉の洋風煮 胡瓜のだし煮 白菜のスープ バナナ	人参粥	食パン 精白米 鶏肉 人参 玉ねぎ 胡瓜 白菜 ツナ いんげん バナナ	
24	木	10倍粥ペースト じゃが芋ペースト	うどん粥 鶏肉の納豆煮 じゃが芋の柔らか煮 だし汁 バナナ	うどん 鶏肉 納豆 人参 玉ねぎ 胡瓜 じゃが芋 しらす ほうれん草 バナナ	きのこうどん 鶏肉の納豆煮 じゃが芋の柔らか煮 バナナ	野菜粥	うどん 精白米 鶏肉 納豆 しめじ 舞茸 干し椎茸 あさつき 人参 玉ねぎ しらす 胡瓜 じゃが芋 ほうれん草 バナナ	
25	金	10倍粥ペースト 大根ペースト	7倍粥 カレーのトロみ煮 大根のだし煮 だし汁 バナナ	精白米 カレイ 玉ねぎ 人参 大根 ほうれん草 バナナ	5倍粥 カレーの甘辛煮 きのこと大根のだし煮 野菜のみそ汁 バナナ	うどん粥	精白米 うどん カレイ 玉ねぎ 人参 大根 ほうれん草 いんげん しめじ ごぼう 椎茸 バナナ	

※じゃが芋、ほうれん草、南瓜、ブロッコリーは常備菜として冷凍保管している為、  
献立に記載されていない場合でも使用することがありますのでご了承ください。