



10月の離乳食こんだて



日にち	曜日	こんだて名(材料名)		
		初 期 (6か月～)	中 期 (7か月～)	後 期 (9か月～)
1 15 29	木	おかゆ 野菜の柔らか煮 (玉葱、トマト、じゃがいも) 大根の柔らか煮 (大根) スープ (小松菜) オレンジ	おかゆ 野菜の柔らか煮 (玉葱、トマト、じゃがいも、鶏肉) 大根の柔らか煮 (大根) スープ (小松菜) オレンジ	おかゆ 野菜の柔らか煮 (玉葱、トマト、じゃがいも、鶏肉) 大根の柔らか煮 (大根) スープ (小松菜) オレンジ
2 16 30	金	おかゆ ブロッコリーのすり流し (ブロッコリー) じゃがいものマッシュ (じゃがいも) 野菜スープ (キャベツ、人参) りんごの柔らか煮 (りんご)	おかゆ ブロッコリーの柔らか煮 (ブロッコリー) じゃがいものマッシュ (じゃがいも) 野菜スープ (キャベツ、人参) りんごの柔らか煮 (りんご)	おかゆ ブロッコリーの柔らか煮 (ブロッコリー) じゃがいものマッシュ (じゃがいも) 野菜スープ (キャベツ、人参) りんごの柔らか煮 (りんご)
3 17 31	土	煮込みうどん (人参、キャベツ、玉葱、うどん) スープ (もやし) バナナ	煮込みうどん (人参、キャベツ、玉葱、豚肉、うどん) くずしギョウザ (ギョウザ) スープ (もやし、鶏肉) バナナ	煮込みうどん (人参、キャベツ、玉葱、豚肉、うどん) くずしギョウザ (ギョウザ) スープ (もやし、鶏肉) バナナ
5 19 -	月	おかゆ 野菜の柔らか煮 (人参、玉葱) 納豆としらす和え (納豆、しらす、小松菜) スープ (じゃがいも、人参、豆腐) オレンジ	おかゆ 野菜の柔らか煮 (人参、玉葱) 納豆としらす和え (納豆、しらす、小松菜) 豚汁 (じゃがいも、人参、豆腐、豚肉) オレンジ	おかゆ 野菜の柔らか煮 (人参、玉葱) 納豆としらす和え (納豆、しらす、小松菜) 豚汁 (じゃがいも、人参、豆腐、豚肉) オレンジ
6 20 -	火	おかゆ 野菜の柔らか煮 (大豆水煮、人参、玉葱、じゃがいも) 大根の柔らか煮 (大根) スープ (小松菜、人参)	おかゆ 野菜の柔らか煮 (大豆水煮、人参、玉葱、じゃがいも、豚肉) 大根の柔らか煮 (大根) みそ汁 (小松菜、人参) キウイフルーツ	おかゆ 野菜の柔らか煮 (大豆水煮、人参、玉葱、じゃがいも、豚肉) 大根の柔らか煮 (大根) みそ汁 (小松菜、人参) キウイフルーツ
7 21 -	水	おじや (じゃがいも、人参、玉葱、ごはん) 根菜の柔らか煮 (大根、人参) キャベツのすり流し (キャベツ)	おじや (じゃがいも、人参、玉葱、鶏肉、ごはん) 根菜の柔らか煮 (大根、人参) ボイルキャベツ (キャベツ) グレープフルーツ	おじや (じゃがいも、人参、玉葱、鶏肉、ごはん) 根菜の柔らか煮 (大根、人参) ボイルキャベツ (キャベツ) グレープフルーツ
8 22 -	木	パンがゆ (食パン、調整粉乳) スープ (玉葱) 人参の甘煮 (人参) キャベツの柔らか煮 (キャベツ)	パンがゆ (食パン、調整粉乳) スープ (玉葱) 人参の甘煮 (人参) キャベツの柔らか煮 (キャベツ)	パンがゆ (食パン、調整粉乳) スープ (玉葱) 人参の甘煮 (人参) キャベツの柔らか煮 (キャベツ)
9 23 -	金	おかゆ 大根の柔らか煮 (大根) スープ (キャベツ) ブロッコリーのすり流し (ブロッコリー) バナナ	おかゆ 大根の柔らか煮 (大根) みそ汁 (キャベツ) ゆでブロッコリー (ブロッコリー) バナナ	おかゆ 大根の柔らか煮 (大根) みそ汁 (キャベツ) ゆでブロッコリー (ブロッコリー) バナナ
10 24 -	土	煮込みうどん (人参、キャベツ、もやし、うどん) さつまいものマッシュ (さつまいも) ヨーグルト バナナ	煮込みうどん (人参、キャベツ、もやし、豚肉、うどん) さつまいものマッシュ (さつまいも) ヨーグルト バナナ	煮込みうどん (人参、キャベツ、もやし、豚肉、うどん) さつまいものマッシュ (さつまいも) ヨーグルト バナナ
- 26 -	月	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 (豆腐) 野菜の柔らか煮 (キャベツ、大根) スープ (大根、人参)	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 (豆腐、鶏ひき肉) 野菜の柔らか煮 (キャベツ、大根) スープ (大根、人参、鶏肉) キウイフルーツ	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 (豆腐、鶏ひき肉) 野菜の柔らか煮 (キャベツ、大根) スープ (大根、人参、鶏肉) キウイフルーツ
13 27 -	火	おかゆ 鮭の蒸し焼き (鮭) 人参のすり流し (人参) スープ (白菜) りんごの柔らか煮 (りんご)	おかゆ 鮭の蒸し焼き (鮭) 人参の柔らか煮 (人参、鶏肉) みそ汁 (白菜) りんごの甘煮 (りんご)	おかゆ 鮭の蒸し焼き (鮭) 人参の柔らか煮 (人参、鶏肉) みそ汁 (白菜) りんごの甘煮 (りんご)
14 28 -	水	パンがゆ (おやさいパン、調整粉乳) 野菜の柔らか煮 (キャベツ、人参) スープ (玉葱) じゃがいものマッシュ (じゃがいも)	パンがゆ (おやさいパン、調整粉乳) 鶏肉の蒸し焼き (鶏肉) 野菜の柔らか煮 (キャベツ、人参) みそ汁 (玉葱) じゃがいものマッシュ (じゃがいも)	パンがゆ (おやさいパン、調整粉乳) 鶏肉の蒸し焼き (鶏肉) 野菜の柔らか煮 (キャベツ、人参) みそ汁 (玉葱) じゃがいものマッシュ (じゃがいも)