



10月



給食こんだて

令和4年

◆ 昨今の物価上昇や、物流等の諸事情により、やむを得ず、献立や食材の変更がありますことをご了承ください。

★ 赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

(作成者)栄養士 野原正子

Main table with columns for Day, Name, Ingredients, and Food Group. Includes rows for 1st to 17th of the month with various dishes like Curry Puff, Omelette, and Pasta.



★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき、『保育所におけるアレルギー対応ガイドライン(厚労省2019)』に沿って実施します。
★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけに配布しています。
★ 幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。



【令和 4年】

- ★ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って、離乳食を進めます。
- ★ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品・調理形態・分量など、個人差を考慮します。
- ★ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

【 NO 1 】

(作成者) 栄養士 野原正子

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月令	離乳初期 5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃
形態 固さ	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状(ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
1 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 レタス 青のり 人参 ジャが芋 玉ねぎ Cコーン缶 みかん	菜がゆ(べたべた) ポテトポタージュ みかん	菜がゆ ポテトポタージュ みかん	おじや かぼちゃスープ(みそ風味) りんご 米 人参 玉ねぎ ツナ缶 かぼちゃ りんご	おじや かぼちゃのみそ汁 りんご
3 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し 人参・ブロッコリーペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 大根 あおさ みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 大根スープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 大根スープ 手づかみ大根 みかん	納豆がゆ(べたべた) ツナ人参 ブロッコリースープ りんご 米 ひきわり納豆 人参 ツナ缶 ブロッコリー ジャが芋 りんご	納豆がゆ ⇒ 軟飯 ツナ人参 ブロッコリースープ りんご
4 火	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 青のり 豆腐 ほうれん草 ジャが芋 バナナ	のりがゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 ポテトスープ(みそ風味) バナナ	のりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 みそ汁 手づかみポテト バナナ	パンがゆ⇒ころころトースト コーンポタージュ ゆるゆるりんごゼリー 食パン ミルク 人参 玉ねぎ ほうれん草 Cコーン缶 りんご	スティックトースト(手づかみ) コーンポタージュ りんごゼリー
5 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し トマト、ポテトのとろとろ 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 トマト ジャが芋 うどん あおさ 白菜 バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮 くたくたうどん汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 うどん汁 手づかみポテト バナナ	しらすがゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮風 白菜クリームスープ りんご 米 しらす干し 青のり ジャが芋 ささみ 人参 白菜 りんご	しらすがゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮風 白菜クリームスープ りんご
6 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し かぼちゃすり流し すまし汁 (主な材料) 米 あおさ 白身魚 かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草 Cコーン缶 りんご	あおさがゆ(べたべた) 白身魚のかぼちゃあん ほうれん草スープ りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のかぼちゃあん ほうれん草スープ りんご	おじや 豆腐スープ(みそ風味) かぼちゃ寒天 みかん 米 人参 ほうれん草 ツナ缶 豆腐 白菜 かぼちゃ ミルク みかん	おじや 豆腐のみそ汁 かぼちゃ寒天 みかん
7 金	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト とろとろさつま芋 すまし汁 (主な材料) 米 さつま芋 白身魚 レタス トマト 玉ねぎ 大根 みかん	芋がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 大根スープ(みそ風味) みかん	芋がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 大根のみそ汁 手づかみ大根 みかん	全がゆ(べたべた) ささみのブロッコリーあん 野菜スープ りんご 米 ささみ ブロッコリー 人参 玉ねぎ Cコーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみのブロッコリーあん 野菜スープ りんご
8 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト とうがんすり流し すまし汁 (主な材料) 米 ツナ缶 キャベツ 人参 豆腐 冬瓜 みかん	ツナおじや 冬瓜スープ(みそ風味) みかん	ツナおじや 冬瓜のみそ汁 みかん	みどりがゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ りんご 米 ほうれん草 白身魚 人参 ジャが芋 玉ねぎ Cコーン缶 りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ りんご
11 火	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト とろとろバナナ 野菜スープ (主な材料) 米 キャベツ 人参 玉ねぎ 鶏ひき肉 Cコーン缶 ジャが芋 バナナ Pヨーグルト	鶏おじや ポテトスープ バナナヨーグルト	鶏おじや ポテトスープ 手づかみポテト バナナヨーグルト	全がゆ(べたべた) 白身魚の磯煮 かぼちゃスープ(みそ風味) りんご 米 白身魚 あおさ かぼちゃ ほうれん草 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の磯煮 かぼちゃみそ汁 りんご
12 水	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐すり流し ブロッコリーすり流し とろとろバナナ (主な材料) 米 青のり 絹ごし豆腐 ブロッコリー 人参 白菜 小松菜 梨	のりがゆ(べたべた) 豆腐のみどり煮 野菜スープ 梨	のりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみどり煮 野菜スープ 梨	全がゆ(べたべた) ツナじゃが ほうれん草スープ バナナ寒天 米 ジャが芋 玉ねぎ 人参 ツナ缶 ほうれん草 Cコーン缶 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが ほうれん草スープ バナナ寒天
13 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とろとろさつま芋 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 さつま芋 白身魚 人参 そうめん ほうれん草 みかん	芋がゆ(べたべた) 白身魚と人参のスープ煮 くたくたそうめん汁 みかん	芋がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のスープ煮 そうめん汁 手づかみ芋 みかん	あおさがゆ(べたべた) かぼちゃそぼろ煮風 ブロッコリースープ りんご 米 あおさ かぼちゃ 玉ねぎ 鶏ひき肉 ブロッコリー 白菜 りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮風 ブロッコリースープ りんご
14 金	10倍がゆ(とろとろ) 大根ペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 レタス 豆腐 人参 さやいんげん 大根 あおさ 梨	菜がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 大根スープ(みそ風味) 梨	菜がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 大根のみそ汁 手づかみ大根 梨	全がゆ(べたべた) さつま芋マッシュ 白身魚とトマトのスープ ゆるゆるりんごゼリー 米 さつま芋 青のり 白身魚 トマト 玉ねぎ レタス りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋団子 白身魚とトマトのスープ りんごゼリー
15 土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ほうれん草 大根 人参 あおさ 絹ごし豆腐 みかん	みどりがゆ(べたべた) 根菜二色煮 あおさ汁 みかん	みどりがゆ ⇒ 軟飯 根菜二色煮 あおさ汁 みかん	具だくさんおじや かぼちゃスープ りんご 米 ツナ缶 人参 レタス ジャが芋 かぼちゃ 玉ねぎ Cコーン缶 りんご	具だくさんおじや かぼちゃスープ りんご

※ 離乳食の進め方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問合せください。



回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月令	離乳初期 5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃
形態 固さ	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状(ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
17 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 根菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 レタス 大根 あおさ みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のうま煮 大根スープ(みそ風味) みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のうま煮 みそ汁 手づかみ大根 みかん	人参がゆ(べたべた) マッシュポテト チキンスープ りんご 米 人参 じゃが芋 青のり ささみ キャベツ コーン缶 りんご	人参がゆ ⇒ 軟飯 マッシュポテト チキンスープ りんご
18 火	10倍がゆ(とろとろ) とろとろさつま芋 小松菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 さつま芋 きなこ うどん 小松菜 人参 梨	全がゆ(べたべた) さつま芋マッシュ くたくたうどんスープ(みそ風味) 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋団子(手づかみ) みそうどん汁 梨	コーンがゆ(べたべた) ポテトお焼き風 豆腐のみそ汁 りんご 米 コーン缶 じゃが芋 ブロッコリー 豆腐 あおさ りんご	コーンがゆ ⇒ 軟飯 ポテトお焼き風 豆腐のみそ汁 りんご 手づかみポテト
19 水	10倍がゆ(とろとろ) ポテトのすり流し 人参ペースト とろとろバナナ 野菜スープ (主な材料) 米 豆腐 人参 じゃが芋 チンゲン菜 玉ねぎ コーン缶 バナナ	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 根菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 根菜スープ 手づかみ人参 バナナ	おじや 鶏ささみのりんご煮 ポテトスープ(みそ風味) 梨 米 人参 玉ねぎ ツナ缶 ささみ りんご ブロッコリー じゃが芋	おじや 鶏ささみのりんご煮 ポテトみそ汁 梨
20 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃすり流し 白菜すりつぶし すまし汁 (主な材料) 米 サラダ菜 人参 ツナ缶 かぼちゃ 白菜 豆腐 あおさ みかん	おじや かぼちゃマッシュ 白菜スープ(みそ風味) みかん	おじや かぼちゃだし煮 白菜スープ(みそ風味) みかん	きなこがゆ(べたべた) 白身魚と根菜のスープ煮 ブロッコリースープ りんご 米 きなこ 白身魚 じゃが芋 サラダ菜 ブロッコリー コーン缶 りんご	きなこがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参スープ煮 ブロッコリースープ りんご 手づかみポテト
21 金	10倍がゆ(とろとろ) ブロッコリーペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 豆腐 ブロッコリー トマト そうめん サラダ菜 梨	全がゆ(べたべた) 豆腐の二色あん くたくたそうめん汁 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あん くたくたそうめん汁 梨	全がゆ(べたべた) 白身魚の磯煮 かぼちゃスープ 煮りんごヨーグルト添え 米 白身魚 青のり かぼちゃ ブロッコリー コーン缶 りんご ヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の磯煮 かぼちゃスープ りんご 手づかみかぼちゃ
22 土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 ブロッコリー 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 きゅうり みかん	みどりがゆ(べたべた) 絹ごし豆腐と野菜のスープ みかん	みどりがゆ ⇒ 軟飯 絹ごし豆腐と野菜のスープ みかん	あおさがゆ(べたべた) ささみと根菜のだし煮 りんご 米 あおさ ささみ じゃが芋 人参 ほうれん草 りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 ささみと根菜のだし煮 りんご
24 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し ポテトすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 小松菜 じゃが芋 わかめ みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のだし煮 ポテトスープ(みそ風味) みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のだし煮 ポテトみそ汁 みかん	全がゆ(べたべた) ささみと人参のだし煮 さつま芋スープ りんご 米 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 さつま芋 ほうれん草 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと人参のだし煮 さつま芋スープ りんご 手づかみ芋
25 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト ブロッコリーペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー 豆腐 人参 あおさ バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚とブロッコリーのスープ煮 豆腐と野菜のスープ(みそ風味) バナナ	レバーがゆ ⇒ 軟飯 白身魚とブロッコリーのスープ煮 豆腐と野菜のみそ汁 バナナ 手づかみ人参	鶏がゆ(べたべた) ツナじゃが かぼちゃスープ りんご 米 ささみ じゃが芋 玉ねぎ 人参 ツナ缶 かぼちゃ コーン缶 りんご	鶏がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが かぼちゃスープ りんご
26 水	10倍がゆ(とろとろ) さつま芋のとろ煮 人参ペースト 大根すり流し (主な材料) 米 さつま芋 きゅうり 白身魚 人参 大根 りんご	芋がゆ(べたべた) 白身魚と人参のスープ煮 大根スープ(みそ風味) みかん	芋がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のスープ煮 大根のみそ汁 みかん	あおさがゆ(べたべた) 豆腐の二色あん 野菜スープ バナナ 米 あおさ 豆腐 人参 ブロッコリー 玉ねぎ かぼちゃ じゃが芋 バナナ	あおさがゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あん 野菜スープ バナナ
27 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ポテトすり流し ほうれん草ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 じゃが芋 青のり 白身魚 ほうれん草 玉ねぎ 人参 りんご	全がゆ(べたべた) マッシュポテト 魚と野菜のクリームスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 マッシュポテト 手づかみポテト 魚と野菜のクリームスープ りんご	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 くたくたそうめん汁 バナナ寒天 米 豆腐 ブロッコリー 人参 玉ねぎ そうめん バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 そうめん汁 バナナ寒天
28 金	10倍がゆ(とろとろ) 小松菜ペースト 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 小松菜 白身魚 人参 コーン缶 じゃが芋 ブロッコリー みかん	みどりがゆ(べたべた) 白身魚と人参のスープ煮 コーンスープ みかん	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のスープ煮 コーンスープ みかん	おじや 大根とブロッコリーのだし煮 あおさ汁 りんご 米 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 大根 ブロッコリー あおさ りんご	おじや ⇒ 軟飯 大根とブロッコリーのだし煮 あおさ汁 りんご
29 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトペースト すまし汁 (主な材料) 米 ひきわり納豆 青のり 大根 人参 ほうれん草 ゆし豆腐 みかん	納豆がゆ(べたべた) 野菜スープ みかん	納豆がゆ ⇒ 軟飯 野菜スープ みかん	全がゆ(べたべた) ツナじゃが かぼちゃスープ りんご 米 ツナ缶 玉ねぎ じゃが芋 かぼちゃ コーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが かぼちゃスープ りんご
31 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト 大根すり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 バクチョイ 大根 あおさ みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚の二色あん 大根スープ(みそ風味) みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の人参あん 大根スープ みかん 手づかみ大根	のりがゆ(べたべた) かぼちゃマッシュ 鶏と野菜のスープ りんご 米 青のり かぼちゃ きなこ ささみ じゃが芋 人参 コーン缶 りんご	のりがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃ団子 鶏と野菜のスープ りんご

