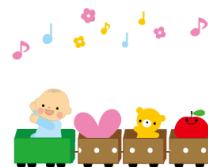


10月離乳食献立表

2025年



日	月	1回食 (ゴックンの飲み込める固さ)	2回食 (舌でつぶせる固さ)	3回食 (歯ぐきでつぶせる固さ)	午後おやつ	午前おやつ
1	水	10倍粥 人参のペースト じゃが芋のペースト スープ	7倍粥 ささみの煮物 人参とじゃが芋の煮物 玉ねぎときゃべつのスープ	5倍粥 ささみの煮物 人参とじゃが芋の煮物 玉ねぎときゃべつのスープ	牛乳 スイートポテト	牛乳 バナナ
2	木	10倍粥 大根のペースト 人参のペースト スープ	7倍粥 ささみの煮物 大根と人参の煮物 白菜と玉ねぎのスープ	5倍粥 ささみの煮物 大根と人参の煮物 白菜と玉ねぎのスープ	牛乳 煮りんご お菓子	牛乳 ウエハース
3	金	10倍粥 きゃべつのペースト 玉ねぎのペースト スープ	7倍粥 ささみの煮物 きゃべつと玉ねぎの煮物 人参とかぼちゃスープ	5倍粥 ささみの煮物 きゃべつと玉ねぎの煮物 人参とかぼちゃスープ	牛乳 お麩スナック	牛乳 コーンフレーク
4	土	10倍粥 じゃが芋のペースト 人参のペースト スープ	7倍粥 ささみの煮物 じゃが芋と人参の煮物 玉ねぎときゃべつのスープ	5倍粥 ささみの煮物 じゃが芋と人参の煮物 玉ねぎときゃべつのスープ	牛乳 チーズ お菓子	牛乳 お菓子
6	月	10倍粥 玉ねぎのペースト 白菜のペースト スープ	7倍粥 ささみの煮物 玉ねぎと白菜の煮物 人参とブロッコリーのスープ	5倍粥 ささみの煮物 玉ねぎと白菜の煮物 人参とブロッコリーのスープ	お茶 野菜雑炊	牛乳 卵ボーロ
7	火	10倍粥 白身魚のペースト ほうれん草のペースト スープ	7倍粥 白身魚の煮物 ほうれん草と人参の煮物 玉ねぎとかぼちゃのスープ	5倍粥 白身魚の煮物 ほうれん草と人参の煮物 玉ねぎとかぼちゃのスープ	牛乳 オレンジ お菓子	牛乳 ヨーグルト
8	水	10倍粥 さつま芋のペースト 玉ねぎペースト スープ	7倍粥 ささみの煮物 さつま芋と玉ねぎの煮物 玉ねぎと人参のスープ パナナ	5倍粥 ささみの煮物 さつま芋と玉ねぎの煮物 玉ねぎと人参のスープ パナナ	牛乳 フルーツゼリー	牛乳 ビスコ
9	木	10倍粥 人参のペースト きゃべつのペースト スープ	7倍粥 ささみの煮物 人参ときゃべつの煮物 玉ねぎとかぼちゃスープ	5倍粥 ささみの煮物 人参ときゃべつの煮物 玉ねぎとかぼちゃスープ	牛乳 煮りんご お菓子	牛乳 ウエハース
10	金	10倍粥 白身魚のペースト かぼちゃペースト スープ	7倍粥 白身魚の煮物 かぼちゃと人参の煮物 玉ねぎと白菜のスープ	5倍粥 白身魚の煮物 かぼちゃと人参の煮物 玉ねぎと白菜のスープ	牛乳 さつま芋蒸しパン	牛乳 バナナ
11	土	10倍粥 人参のペースト 玉ねぎのペースト スープ	7倍粥 ささみの煮物 人参と玉ねぎの煮物 玉ねぎとブロッコリーのスープ	5倍粥 ささみの煮物 人参と玉ねぎの煮物 玉ねぎとブロッコリーのスープ	牛乳 クリームパン	牛乳 お菓子
14	火	10倍粥 人参のペースト きゃべつのペースト スープ	7倍粥 ささみの煮物 人参ときゃべつの煮物 人参と玉ねぎのスープ	5倍粥 ささみの煮物 人参ときゃべつの煮物 人参と玉ねぎのスープ	牛乳 オレンジ お菓子	牛乳 コーンフレーク
15	水	10倍粥 豆腐のペースト 白菜のペースト スープ	7倍粥 豆腐の煮物 白菜と人参の煮物 ブロッコリーと玉ねぎのスープ	5倍粥 豆腐の煮物 白菜と人参の煮物 ブロッコリーと玉ねぎのスープ	お茶 野菜雑炊	牛乳 ヨーグルト
16	木	10倍粥 玉ねぎのペースト きゃべつのペースト スープ	7倍粥 ささみの煮物 玉ねぎときゃべつの煮物 かぼちゃと人参のスープ	5倍粥 ささみの煮物 玉ねぎときゃべつの煮物 かぼちゃと人参のスープ	牛乳 チーズ お菓子	牛乳 ビスコ
17	金	10倍粥 白身魚のペースト さつま芋ペースト スープ	7倍粥 白身魚の煮物 さつま芋と人参の煮物 白菜と玉ねぎのスープ	5倍粥 白身魚の煮物 さつま芋と人参の煮物 白菜と玉ねぎのスープ	お茶 焼きそば	牛乳 バナナ
18	土	10倍粥 ほうれん草のペースト 玉ねぎのペースト スープ	7倍粥 ささみの煮物 ほうれん草と玉ねぎの煮物 人参と玉ねぎのスープ	5倍粥 ささみの煮物 ほうれん草と玉ねぎの煮物 人参と玉ねぎのスープ	牛乳 チーズ お菓子	牛乳 お菓子
20	月	10倍粥 かぼちゃのペースト 人参のペースト スープ	7倍粥 ささみの煮物 かぼちゃと人参の煮物 玉ねぎと人参のスープ	5倍粥 ささみの煮物 かぼちゃと人参の煮物 玉ねぎと人参のスープ	牛乳 ココアケーキ	牛乳 卵ボーロ
21	火	10倍粥 白身魚のペースト 人参のペースト スープ	7倍粥 白身魚の煮物 白菜と人参の煮物 ほうれん草と人参のスープ	5倍粥 白身魚の煮物 白菜と人参の煮物 ほうれん草と人参のスープ	牛乳 煮りんご お菓子	牛乳 ヨーグルト
22	水	10倍粥 ほうれん草のペースト 玉ねぎのペースト スープ	7倍粥 ささみの煮物 ほうれん草と玉ねぎの煮物 人参とじゃが芋のスープ パナナ	5倍粥 ささみの煮物 ほうれん草と玉ねぎの煮物 人参とじゃが芋のスープ パナナ	お茶 野菜雑炊	牛乳 ビスコ
23	木	10倍粥 白身魚のペースト さつま芋のペースト スープ	7倍粥 白身魚の煮物 さつま芋と玉ねぎの煮物 ブロッコリーと人参のスープ	5倍粥 白身魚の煮物 さつま芋と玉ねぎの煮物 ブロッコリーと人参のスープ	ヨーグルト クラッカー	牛乳 ウエハース
24	金	10倍粥 ほうれん草のペースト 人参のペースト スープ	7倍粥 ささみの煮物 ほうれん草と人参の煮物 白菜と人参のスープ	5倍粥 ささみの煮物 ほうれん草と人参の煮物 白菜と人参のスープ	牛乳 アップルケーキ	牛乳 バナナ
25	土	10倍粥 きゃべつのペースト 人参ペースト スープ	7倍粥 ささみの煮物 きゃべつと人参の煮物 かぼちゃと人参のスープ	5倍粥 ささみの煮物 きゃべつと人参の煮物 かぼちゃと人参のスープ	牛乳 クリームパン	牛乳 お菓子
27	月	10倍粥 かぼちゃのペースト 玉ねぎのペースト スープ	7倍粥 ささみの煮物 かぼちゃと玉ねぎの煮物 人参と玉ねぎのスープ	5倍粥 ささみの煮物 かぼちゃと玉ねぎの煮物 人参と玉ねぎのスープ	牛乳 大学芋	牛乳 コーンフレーク
28	火	10倍粥 白身魚のペースト 人参のペースト スープ	7倍粥 白身魚の煮物 人参と玉ねぎの煮物 きゃべつと玉ねぎのスープ	5倍粥 白身魚の煮物 人参と玉ねぎの煮物 きゃべつと玉ねぎのスープ	牛乳 チーズ お菓子	牛乳 ヨーグルト
29	水	10倍粥 豆腐のペースト ほうれん草のペースト スープ	7倍粥 豆腐の煮物 ほうれん草と人参の煮物 玉ねぎと人参のスープ	5倍粥 豆腐の煮物 ほうれん草と人参の煮物 玉ねぎと人参のスープ	牛乳 ぶどうゼリー	牛乳 バナナ
30	木	10倍粥 白菜のペースト 人参のペースト スープ	7倍粥 ささみの煮物 白菜と人参の煮物 かぼちゃと玉ねぎのスープ	5倍粥 ささみの煮物 白菜と人参の煮物 かぼちゃと玉ねぎのスープ	牛乳 煮りんご お菓子	牛乳 卵ボーロ
31	金	10倍粥 玉ねぎのペースト 人参のペースト スープ	7倍粥 ささみの煮物 玉ねぎと人参の煮物 きゃべつと人参のスープ	5倍粥 ささみの煮物 玉ねぎと人参の煮物 きゃべつと人参のスープ	牛乳 かぼちゃパンケーキ	牛乳 ビスコ