



10月離乳食



日	曜	食メニュー	備考
1	木	五目煮 味噌汁	
2	金	きのこおじや ほうれん草スープ	
3	土	野菜おじや 味噌汁	
4	日		
5	月	じゃが芋と人参の煮物 切り干し大根入りスープ	
6	火	鮭のあけほの煮 味噌汁	
7	水	ひじきの煮物 キャベツのスープ	
8	木	春雨の煮物 わかめスープ	
9	金	白身魚と野菜のくず煮 味噌汁	
10	土		親子遠足
11	日		
12	月		スポーツの日
13	火	ささみと野菜のトマトスープ 切り干し大根の煮物	
14	水	しめじと小松菜のおじや さつまいもの煮物 味噌汁	誕生会
15	木	ささみと野菜のくず煮 キャベツのスープ	
16	金	鮭のおろし煮 味噌汁	
17	土	野菜おじや 野菜スープ	
18	日		
19	月	のっぺい汁 ほうれん草と人参のくず煮	
20	火	白身魚と野菜の煮物 すまし汁	
21	水	豆腐とひじきの煮物 もやしスープ	
22	木	野菜おじや 野菜スープ	お弁当の日
23	金	白身魚のもみじ煮 味噌汁	
24	土	野菜おじや 味噌汁	
25	日		
26	月	秋野菜入りおじや 豆腐のスープ	
27	火	鮭とフロッコリーのくず煮 味噌汁	
28	水	ささみと大根の煮物 人参のスープ	
29	木	五目煮 味噌汁	
30	金	南瓜の煮物 パスタスープ	
31	土	うどんの柔らか煮 キャベツのくず煮	



食材が美味しい季節～秋の味覚を上手に使いましょう～

秋は食材が美味しい季節です。「実りの秋」「食欲の秋」と言われ、赤ちゃんが食べられる美味しい旬の食材がたくさん登場します。

いろいろな味や食感に出会う楽しさを味わわせましょう。

この時期が旬の「さつまいも」「かぼちゃ」「にんじん」は甘みもあり、いろいろな調理法もでき、使いやすい食材なので離乳食メニューにぴったりです。ぜひ活用してみてください。

