



献立表

2025年10月
こじか福祉会 離乳食

日	曜	午前後期	初期	中期	午後後期
1	水	ほうれん草粥 野菜のそぼろ煮 みそ汁	魚	チーズ	お粥 さつま芋のチーズ焼き みそ汁
2	木	お粥 豆腐の味噌煮 すまし汁	豆腐	豆腐	お粥 鶏肉とキャベツの煮物 みそ汁
3	金	チーズ粥 ジャガ芋の煮物 みそ汁	魚	チーズ	お粥 カレイの塩焼き みそ汁
4	土				
5	日				
6	月	お粥 豆腐のステーキ かぶのスープ	豆腐	豆腐	カレイと野菜の雑炊 南瓜の煮物
7	火	お粥 カレイの味噌煮 すまし汁	魚	チーズ	鶏粥 根菜の煮物 みそ汁
8	水	お粥 炒り豆腐 みそ汁	豆腐	豆腐	お粥 さつまいものチーズ煮 みそ汁
9	木	お粥 白身魚の照り焼き みそ汁	魚	魚	お粥 鶏肉と根菜の味噌煮 すまし汁
10	金	お粥 豆腐のトロトロ煮 みそ汁 ヨーグルト	豆腐	チーズ	チーズ粥 ジャガ芋と人参の煮物 みそ汁
11	土	鶏雑炊 さつま芋の煮物	魚	魚	お粥 カレイと野菜の煮物 みそ汁
12	日				
13	月				
14	火	お粥 鶏肉と根菜の煮物 みそ汁	豆腐	豆腐	お粥 野菜の味噌煮 豆腐のすまし汁
15	水	ほうれん草粥 野菜のそぼろ煮 みそ汁	魚	チーズ	お粥 さつま芋のチーズ焼き みそ汁
16	木	お粥 豆腐の味噌煮 すまし汁	豆腐	豆腐	お粥 鶏肉とキャベツの煮物 みそ汁
17	金	チーズ粥 ジャガ芋の煮物 みそ汁	魚	チーズ	お粥 カレイの塩焼き みそ汁
18	土	お粥 豆腐の煮物 みそ汁	豆腐	豆腐	チーズドリア 温野菜 スープ
19	日				
20	月	お粥 豆腐のステーキ かぶのスープ	豆腐	豆腐	カレイと野菜の雑炊 南瓜の煮物
21	火	お粥 カレイの味噌煮 すまし汁	魚	チーズ	鶏粥 根菜の煮物 みそ汁
22	水	お粥 炒り豆腐 みそ汁	豆腐	豆腐	お粥 さつまいものチーズ煮 みそ汁
23	木	お粥 白身魚の照り焼き みそ汁	魚	魚	お粥 鶏肉と根菜の味噌煮 すまし汁
24	金	お粥 豆腐のトロトロ煮 みそ汁 ヨーグルト	豆腐	チーズ	チーズ粥 ジャガ芋と人参の煮物 みそ汁
25	土	鶏雑炊 さつま芋の煮物	魚	魚	お粥 カレイと野菜の煮物 みそ汁
26	日				
27	月	カレイのお粥 南瓜の煮物 みそ汁	魚	魚	お粥 つくね焼き みそ汁
28	火	お粥 鶏肉と根菜の煮物 みそ汁	豆腐	豆腐	お粥 野菜の味噌煮 豆腐のすまし汁
29	水	ほうれん草粥 野菜のそぼろ煮 みそ汁	魚	チーズ	お粥 さつま芋のチーズ焼き みそ汁
30	木	お粥 豆腐の味噌煮 すまし汁	豆腐	豆腐	お粥 鶏肉とキャベツの煮物 みそ汁
31	金	チーズ粥 ジャガ芋の煮物 みそ汁	魚	チーズ	お粥 カレイの塩焼き みそ汁

◎後期食は午前か午後のどちらかにフルーツがつきます。

◎初期食・中期食は、午前中のたんぱく源のみ記載してあります。