

2026 年度

10 月離乳食献立表（後期食）

日にち	曜日	午前		午後	
		献立	主な食材	献立	主な食材
1 ・ 15 ・ 29	木	硬粥 魚のみそ煮 人参の煮物 きゃべつときゅうりの煮物 わかめと玉ねぎのすまし汁	米 カレイ・みそ・片栗粉 人参・醤油 きゃべつ・きゅうり・塩・片栗粉 わかめ・玉ねぎ・醤油・塩	硬粥 豚肉ときゃべつの煮物 里芋の煮物 くだもの 人参と玉ねぎのみそ汁	米 豚ひき肉・きゃべつ・醤油・片栗粉 里芋・醤油 人参・玉ねぎ・みそ
2 ・ 16 ・	金	硬粥 豚ひき肉と夏野菜のミルク煮 ぶどう豆 きゅうりと人参のスティック煮 チンゲン菜スープ	米 豚ひき肉・玉ねぎ・人参・さつまいも・牛乳・塩・片栗粉 大豆・レーズン・砂糖・醤油 きゅうり・人参・塩・片栗粉 チンゲン菜・玉ねぎ・塩	青のり粥 魚の野菜煮 大根のみそ煮物 くだもの さつまいもと人参のすまし汁	米・青のり カレイ・玉ねぎ・きゃべつ・塩・片栗粉 大根・みそ さつまいも・人参・醤油・塩
3 ・ 17 ・ 31	土	煮込みうどん 豚ひき肉と玉ねぎの煮物 茹でブロッコリー きゃべつとしらすの煮物	うどん・小松菜・人参・醤油・塩 豚ひき肉・玉ねぎ・醤油・片栗粉 ブロッコリー・塩 きゃべつ・しらす・塩・片栗粉	硬粥 ハンバーグ 人参の煮物 くだもの 玉ねぎときゃべつのスープ	米 豚ひき肉・玉ねぎ・豆腐・パン粉・トマトピューレ・片栗粉 人参・醤油 玉ねぎ・きゃべつ・塩
5 ・ 19 ・	月	硬粥 魚の青のり煮 ひじきの煮物 小松菜ときゃべつの煮物 豆腐と人参のすまし汁	米 カレイ・塩・青のり・片栗粉 ひじき・人参・醤油・片栗粉 小松菜・きゃべつ・みそ・片栗粉 豆腐・人参・醤油・塩	煮込みうどん 鶏団子の煮物 かぼちゃの煮物 くだもの	うどん・人参・ほうれん草・醤油・塩 鶏ひき肉・玉ねぎ・パン粉・豆腐・醤油・片栗粉 かぼちゃ
6 ・ 20 ・	火	納豆粥 豚ひき肉と玉ねぎの煮物 じゃがいもの煮物 もやしときゅうりの煮物 ねぎときゃべつのみそ汁	米・納豆・醤油 豚ひき肉・玉ねぎ・醤油・片栗粉 じゃがいも・塩 もやし・きゅうり・塩・片栗粉 ねぎ・きゃべつ・みそ	硬粥 鮭の煮物 ブロッコリーの煮物 くだもの ねぎと大根のすまし汁	米 鮭・みそ・片栗粉 ブロッコリー・塩 ねぎ・大根・醤油・塩
7 ・ 21 ・	水	硬粥 鮭のわかめ煮 大根の煮物 ほうれん草と人参の煮物 麩とさつまいものすまし汁	米 鮭・わかめ・塩・片栗粉 大根・醤油・片栗粉 ほうれん草・人参・醤油・片栗粉 麩・さつまいも・醤油・塩	硬粥 豚ひき肉と玉ねぎの煮物 さつまいもの煮物 くだもの 玉ねぎときゃべつのみそ汁	米 豚ひき肉・玉ねぎ・醤油・片栗粉 さつまいも 玉ねぎ・きゃべつ・みそ
8 ・ ・	木	ミートソースうどん 金時豆の煮物 きゃべつときゅうりの煮物 じゃがいもと玉ねぎのスープ	うどん・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・トマトピューレ・片栗粉 金時豆・砂糖・醤油 きゃべつ・きゅうり・塩・片栗粉 じゃがいも・玉ねぎ・塩	硬粥 魚のもみじ煮 里芋の煮物 くだもの じゃがいもと麩のすまし汁	米 カレイ・人参・塩・片栗粉 里芋・醤油 じゃがいも・麩・醤油・塩
9 ・ 23 ・	金	マーボー豆腐丼 かぼちゃの煮物 春雨ときゃべつとしらす煮 玉ねぎと人参のすまし汁	米・豚ひき肉・豆腐・人参・醤油・片栗粉 かぼちゃ 春雨・きゃべつ・塩・片栗粉 玉ねぎ・人参・醤油・塩	硬粥 鶏団子の煮物 人参の煮物 くだもの かぼちゃとわかめのみそ汁	米 鶏ひき肉・玉ねぎ・パン粉・豆腐・醤油・片栗粉 人参・醤油 かぼちゃ・わかめ・みそ
10 ・ 24 ・	土	三色丼 さつまいもの煮物 もやしときゅうりの煮物 小松菜ときゃべつのみそ汁	米・豚挽き肉・人参・ほうれん草・醤油・塩・片栗粉 さつまいも もやし・きゅうり・塩・片栗粉 小松菜・きゃべつ・みそ	豚あんかけ丼 じゃがいもの煮物 くだもの もやしとほうれん草のみそ汁	米・豚挽き肉・玉ねぎ・人参・醤油・片栗粉 じゃがいも・塩 もやし・ほうれん草・みそ
・ 26 ・	月	硬粥 魚の煮物 かぶとかぶの葉の煮物 きゃべつと人参の煮物 かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	米 カレイ・醤油・片栗粉 かぶ・かぶの葉・みそ・片栗粉 きゃべつ・人参・塩・片栗粉 かぼちゃ・玉ねぎ・みそ	硬粥 豆腐の青のり煮 かぼちゃの煮物 くだもの 大根ときゃべつのスープ	米 豆腐・青のり・塩・片栗粉 かぼちゃ 大根・きゃべつ・塩
13 ・ 27 ・	火	煮込みうどん 豚ひき肉と玉ねぎの煮物 さつまいもの煮物 きゃべつときゅうりの煮物	うどん・大根・じゃがいも・ねぎ・みそ 豚ひき肉・玉ねぎ・醤油・片栗粉 さつまいも きゃべつ・きゅうり・塩・片栗粉	硬粥 魚の煮物 じゃがいもの煮物 くだもの ねぎと麩のみそ汁	米 カレイ・醤油・片栗粉 じゃがいも・塩 ねぎ・麩・みそ
14 ・ 28 ・	水	硬粥 鮭のトマト煮（28日：鶏団子のトマト煮） 高野豆腐の煮物 わかめ煮 貝沢山汁	米 鮭・トマトピューレ・片栗粉 高野豆腐・醤油・片栗粉 わかめ・きゃべつ・塩・片栗粉 人参・さつまいも・大根・みそ	硬粥 豆腐のそぼろ煮 茹でブロッコリー くだもの もやしと大根のすまし汁	米 豆腐・鶏ひき肉・醤油・片栗粉 ブロッコリー もやし・大根・醤油・塩
22	木	あけぼの粥 鶏団子の煮物 じゃがいもの煮物 春雨ときゅうりの煮物 レタススープ・バナナ	米・人参 鶏ひき肉・玉ねぎ・パン粉・豆腐・醤油・片栗粉 じゃがいも・塩 春雨・きゅうり・塩・片栗粉 レタス・玉ねぎ・醤油・塩/バナナ	硬粥 魚のもみじ煮 里芋の煮物 くだもの じゃがいもと麩のすまし汁	米 カレイ・人参・塩・片栗粉 里芋・醤油 じゃがいも・麩・みそ
30	金	硬粥 鶏団子の煮物 さつまいものレーズン煮 きゃべつときゅうりの煮物 ねぎと人参のみそ汁	米 鶏ひき肉・玉ねぎ・パン粉・豆腐・醤油・片栗粉 さつまいも・レーズン・醤油・片栗粉 きゃべつ・きゅうり・塩・片栗粉 ねぎ・人参・みそ	青のり粥 魚の野菜煮 大根の煮物 くだもの さつまいもと人参のすまし汁	米 豆腐・青のり・塩・片栗粉 かぼちゃ かぶ・きゃべつ・塩

お粥の水分量はこどもの状況に合わせて対応いたします。

📅 今月の誕生会は 22 日（木）です 📅

※献立は材料の都合により変わることがあります。