

27日(火) おいしく

令和8年10月分 離乳食献立表

ひとが保育園

NO.1

	1・29(木)	2・16(金)	3(土)	5・19(月)	6・20(火)	7・21(水)
前 期	・つぶしがゆ 30～40g ・豆腐のくず煮 20g 豆腐つぶし 出し汁、片栗粉 ・煮浸し 10g キャベツ 人参 出し汁 ・みそ汁 0.8g ふ 玉ねぎ 出し汁、みそ少し	・つぶしがゆ 30～40g ・つぶし煮 10g 豆腐 じゃが芋 10 大根 10 人参 5 出し汁、みそ少し ・煮浸し 5g ほうれん草葉先 はくさい 5 出し汁	・ぞうすい 30～40g 10倍がゆ 20 豆腐 10 はくさい 5 人参 出し汁	・つぶしがゆ 30～40g ・つぶし煮 20g 豆腐 じゃが芋 10 玉ねぎ 10 人参 5 出し汁 ・煮浸し 10g キャベツ 10 人参 出し汁	・つぶしがゆ 30～40g ・つぶし煮 10g 大根 じゃが芋 15 人参 8 出し汁 ・煮浸し 10g キャベツ 10 人参 5 出し汁	・つぶしがゆ 30～40g ・豆腐のくず煮 20g 豆腐 人参すりおろし 5 出し汁、片栗粉 ・煮浸し 10g きゅうり 出し汁
中 期	・7～5倍がゆ 50～80g ・鶏肉のほぐし煮 25g 鶏肉ほぐし 出し汁、砂糖、しょうゆ ・ツナサラダ 5g ツナほぐし キャベツゆでてみじん 10 きゅうりみじんゆで 12 人参ゆでてみじん 5 出し汁、しょうゆ ・みそ汁 1.2g ふ 玉ねぎ 出し汁、みそ	・7～5倍がゆ 50～80g ・豆腐と野菜のみそ煮 30g 豆腐 じゃが芋 20 大根 20 人参 5 出し汁、砂糖、みそ ・和え物 15g ほうれん草 15 はくさい 3 人参 出し汁、しょうゆ、砂糖	・ぞうすい 50～80g 7～5倍がゆ 40 豆腐 20 はくさい 8 人参 出し汁、砂糖、しょうゆ	・7～5倍がゆ 50～80g ・豆腐と野菜煮 30g 豆腐 じゃが芋 20 大根 20 玉ねぎ 10 人参 出し汁、砂糖、しょうゆ ・フレンチサラダ 15g キャベツ 10 きゅうり 10 みかん(缶) 5 酢、砂糖、しょうゆ	・7～5倍がゆ 50～80g ・鶏肉と野菜煮 10g 鶏肉すりみ 大根 15 じゃが芋 25 人参 10 出し汁、砂糖、しょうゆ ・おひたし 10g チンゲンサイ 15 キャベツ 15 人参 5 出し汁、砂糖、しょうゆ	・7～5倍がゆ 50～80g ・豆腐煮 50g 豆腐 人参みじん 5 出し汁、砂糖、しょうゆ ・和え物 15g きゅうり 15 人参 8 酢、砂糖、しょうゆ
後 期 完 了 期	・全がゆ90 ～ 軟飯90g ・鶏肉のほぐし煮 35g 鶏肉ほぐし 出し汁、砂糖、しょうゆ ・ツナサラダ 10g ツナほぐし キャベツゆでて粗みじん 15 きゅうり粗みじんゆで 15 人参ゆでて粗みじん・マヨネーズ風味調味料 5 ・みそ汁 1.5g ふ 玉ねぎ 出し汁、みそ	・全がゆ90 ～ 軟飯90g ・肉と野菜のみそ煮 15g 豚肉(赤身)みじん 15 じゃが芋 30 大根 25 人参 10 出し汁、砂糖、しょうゆ ・和え物 20g ほうれん草 20 はくさい 20 人参 5 出し汁、しょうゆ、砂糖	・ぞうすい 90 (90) g 全がゆ(軟飯) 15 豚肉(赤身)みじん 30 人参 10 出し汁、砂糖、しょうゆ ・くだもの	・全がゆ90 ～ 軟飯90g ・肉と野菜煮 15g 牛肉(赤身)みじん 15 じゃが芋 30 玉ねぎ 30 人参 15 出し汁、ケチャップ、砂糖 ・フレンチサラダ 20g キャベツ 20 きゅうり 10 みかん(缶) 10 酢、砂糖、しょうゆ	・全がゆ90 ～ 軟飯90g ・鶏肉と野菜煮 15g 鶏肉みじん 15 大根 20 じゃが芋 30 人参 12 出し汁、砂糖、しょうゆ ・おひたし 15g チンゲンサイ 15 キャベツ 20 人参 8 出し汁、砂糖、しょうゆ	・全がゆ90 ～ 軟飯90g ・ミンチと豆腐煮 70g 豆腐 豚ミンチ(赤身) 15 人参粗みじん 8 出し汁、砂糖、しょうゆ ・和え物 20g きゅうり 20 人参 10 酢、砂糖、しょうゆ

※献立は、その日の都合により変更することがあります。

※献立はあくまで目安であり、子どもの体調等により提供する食材や形態・量は異なります。

★必要に応じて出し汁や片栗粉で調整すること。

令和8年10月分 離乳食献立表

11ヶ月保育園

NO.2

	8・22(木)	15・23(金)	10(土)	13(火)	14・28(水)	9(金)
前期	<ul style="list-style-type: none"> ・つぶしがゆ 30～40g ・魚のすり流し煮 10g 白身魚すりつぶし 出し汁、片栗粉 ・つぶし煮 10g キャベツ きゅうり 出し汁 5 ・みそ汁 10g 玉ねぎ 出し汁、みそ少し 	<ul style="list-style-type: none"> ・つぶしがゆ 30～40g ・つぶし煮 15g 豆腐つぶし 人参 5 キャベツ 10 出し汁 ・すまし汁 10g 玉ねぎ 出し汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ぞうすい 30～40g 10倍がゆ 豆腐つぶし 20 玉ねぎ 10 人参 5 出し汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・つぶしがゆ 30～40g ・つぶし煮 10g 豆腐 じゃがいも 10 玉ねぎ 5 出し汁 ・野菜スープ 10g クリームコーン(缶)裏ごし 5 トマト 出し汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・つぶしがゆ 30～40g ・つぶし煮 20g 豆腐 じゃが芋 10 玉ねぎ 10 人参 5 出し汁 ・煮浸し 10g きゅうり 出し汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・人参がゆ 30g 10倍がゆ 5 人参 ・豆腐のくず煮 20g 豆腐つぶし 出し汁、片栗粉 ・煮浸し 10g キャベツ 人参 5 出し汁 ・すまし汁 0.8g ふ 5 玉ねぎ 出し汁
中期	<ul style="list-style-type: none"> ・7～5倍がゆ 50～80g ・魚のほぐし煮 25g 白身魚ほぐし 出し汁、砂糖、しょうゆ ・和え物 15g キャベツ 5 人参 きゅうり 10 出し汁、しょうゆ ・みそ汁 15g 玉ねぎ 出し汁、みそ 	<ul style="list-style-type: none"> ・7～5倍がゆ 50～80g ・豆腐と野菜煮 30g 豆腐つぶし キャベツ 20 人参 10 出し汁、砂糖、しょうゆ ・すまし汁 4g そうめん 10 玉ねぎ 出し汁、しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ぞうすい 50～80g 7～5倍がゆ 鶏肉すりみ 10 玉ねぎ 20 人参 8 出し汁、砂糖、しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ・7～5倍がゆ 50～80g ・豆腐とじゃがいもの煮物 30g 豆腐 じゃがいも 20 玉ねぎ 10 出し汁、砂糖、しょうゆ ・野菜スープ 10g クリームコーン(缶)裏ごし 10 トマト 出し汁、しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ・7～5倍がゆ 50～80g ・豆腐と野菜煮 40g 豆腐 じゃが芋 20 玉ねぎ 20 人参 10 出し汁、砂糖、しょうゆ ・きゅうりの酢の物 20g きゅうり 出し汁、酢、砂糖、しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ・人参がゆ 40g 7～5倍がゆ 10 人参つぶし ・鶏肉のほぐし煮 25g 鶏肉ほぐし 出し汁、砂糖、しょうゆ ・和え物 15g キャベツ 8 人参 チンゲンサイ 10 出し汁、酢、砂糖、しょうゆ ・すまし汁 1.2g ふ 10 玉ねぎ 出し汁、しょうゆ
後期完了期	<ul style="list-style-type: none"> ・全がゆ90 ～ 軟飯90g ・煮魚 35g 白身魚 出し汁、砂糖、しょうゆ ・ごまネーズ和え 20g キャベツ 5 人参 きゅうり 15 出し汁、すりごま、マヨネーズ、風調味料 ・みそ汁 20g 玉ねぎ 出し汁、みそ 	<ul style="list-style-type: none"> ・全がゆ90 ～ 軟飯90g ・肉と野菜煮 15g 豚肉(赤身)みじん 30 キャベツ 15 もやし 10 人参 出し汁、砂糖、しょうゆ ・すまし汁 6g そうめん 10 玉ねぎ 出し汁、しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ぞうすい 90(90)g 全がゆ(軟飯) 鶏肉みじん 15 玉ねぎ 30 人参 10 出し汁、砂糖、しょうゆ ・くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ・全がゆ90 ～ 軟飯90g ・豚肉とじゃがいもの煮物 15g 豚肉(赤身)みじん 20g じゃがいも 10 玉ねぎ 出し汁、砂糖、しょうゆ ・コーンと卵の華風スープ 15g クリームコーン 10 トマト 15 卵 出し汁、しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ・全がゆ90 ～ 軟飯90g ・肉と野菜煮 15g 豚肉(赤身)すりみ 30 じゃが芋 30 玉ねぎ 30 人参 15 出し汁、砂糖、しょうゆ ・きゅうりのしらす和え 30g きゅうり 2 しらす干し 出し汁、酢、砂糖、しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ・人参がゆ ～ 軟飯 90(90)g 全がゆ(軟飯) 人参つぶし 20 ・鶏肉のほぐし煮 35g 鶏肉ほぐし 出し汁、砂糖、しょうゆ ・ごま酢和え 15g キャベツ 8 人参 チンゲンサイ 15 出し汁、すりごま、酢、砂糖、しょうゆ ・すまし汁 1.5g ふ 10 玉ねぎ 出し汁、しょうゆ

★必要に応じて出し汁や片栗粉で調整すること。

※献立はあくまで目安であり、子どもの体調等により提供する食材や形態・量は異なります。

		24(土)	26(月)	30(金)	31(土)	
前 期	・ぞうすい 10倍がゆ 30～40g 豆腐つぶし 20 人参 5 玉ねぎ 10 出し汁	・ぞうすい 10倍がゆ 30～40g 豆腐つぶし 20 玉ねぎ 10 人参 5 出し汁	・つぶしがゆ 30～40g ・つぶし煮 じゃが芋 15g 玉ねぎ 5 人参 5 出し汁 ・煮つぶし ブロッコリー 10g 人参 5 出し汁	・つぶしがゆ 30～40g ・つぶし煮 豆腐 10g じゃが芋 10 玉ねぎ 10 人参 5 出し汁 ・煮浸し 小松菜葉先 10g 出し汁	・ぞうすい 10倍がゆ 30～40g 豆腐つぶし 20 キャベツ 10 人参 5 出し汁	
中 期	・ぞうすい 7～5倍がゆ 50～80g 豆腐つぶし 30 人参 8 玉ねぎ 15 出し汁、砂糖、しょうゆ	・ぞうすい 7～5倍がゆ 50～80g 豆腐つぶし 30 玉ねぎ 20 人参 8 出し汁、砂糖、しょうゆ	・7～5倍がゆ 50～80g ・肉と野菜煮 鶏肉すりみ 10g じゃが芋 20 玉ねぎ 10 人参 10 出し汁、砂糖、しょうゆ ・ブロッコリーのサラダ ブロッコリー 10g 人参 5 出し汁、砂糖、しょうゆ	・7～5倍がゆ 50～80g ・豆腐と野菜煮 豆腐 30g じゃが芋 20 玉ねぎ 20 人参 10 出し汁、砂糖、しょうゆ ・和え物 小松菜 15g もやし 5 出し汁、しょうゆ、砂糖	・ぞうすい 7～5倍がゆ 50～80g 豆腐つぶし 30 キャベツ 20 人参 8 出し汁、砂糖、しょうゆ	
後 期 完 了 期	・ぞうすい 全がゆ(軟飯) 90(90)g 牛肉(赤身)みじん 15 人参 10 玉ねぎ 30 出し汁、砂糖、しょうゆ ・くだもの	・ぞうすい 全がゆ(軟飯) 90(90)g ミンチ(赤身) 15 玉ねぎ 30 人参 10 出し汁、砂糖、しょうゆ ・くだもの	・全がゆ90 ～ 軟飯90g ・肉と野菜煮 鶏肉みじん 15g じゃが芋 30 玉ねぎ 20 人参 15 出し汁、砂糖、しょうゆ ・ブロッコリーのサラダ ブロッコリー 15g 人参 5 マヨネーズ風調味料	・全がゆ90 ～ 軟飯90g ・肉と野菜煮 牛肉(赤身)みじん 15g 豆腐 30 じゃが芋 30 玉ねぎ 30 人参 15 出し汁、砂糖、しょうゆ ・和え物 小松菜 20g もやし 10 出し汁、しょうゆ、砂糖	・ぞうすい 全がゆ(軟飯) 90(90)g 豚肉(赤身)みじん 15 キャベツ 30 人参 10 出し汁、砂糖、しょうゆ ・くだもの	

※献立は、その日の都合により変更することがあります。

※献立はあくまで目安であり、子どもの体調等により提供する食材や形態・量は異なります。

★必要に応じて出し汁や片栗粉で調整すること。