



# 10月離乳食献立表



2026年

柏みどり保育園

| 日付      |    | 後 期 食                            |                                          | 中 期 食                            | 初 期                          |
|---------|----|----------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------|
|         |    | 献立名                              | 材料                                       | 献立名                              | 献立名<br>※ O 内は材料              |
| 01<br>木 | 午前 | マーボー豆腐丼風かゆ<br>スープ                | 米 豆腐 鶏ひき肉 人参 玉葱 みそ<br>わかめ 玉葱 昆布 しょうゆ     | マーボー豆腐丼風かゆ<br>スープ                | おかゆ<br>コーンのとろとろ<br>(米 コーン)   |
|         | 午後 | コーンがゆ/キャベツとツナの和風煮                | 米 コーン/キャベツ ツナ しょうゆ                       | コーンがゆ/キャベツとツナの和風煮                |                              |
| 02<br>金 | 午前 | おかゆ<br>鮭と野菜の煮物<br>みそ汁            | 米 鮭 人参 しょうゆ<br>小松菜 えのき だし みそ             | おかゆ<br>鮭と野菜の煮物<br>みそ汁            | おかゆ<br>人参のとろとろ<br>(米 人参)     |
|         | 午後 | おかゆ/豆腐の煮物                        | 米/豆腐 人参 しょうゆ                             | おかゆ/豆腐の煮物                        |                              |
| 03<br>土 | 午前 | 五目うま煮丼風かゆ<br>みそ汁                 | 米 鶏ひき肉 キャベツ 人参 しょうゆ<br>ほうれん草 玉葱 だし みそ    | 五目うま煮丼風かゆ<br>みそ汁                 | おかゆ<br>キャベツのとろとろ<br>(米 キャベツ) |
|         | 午後 | おかゆ/人参のおかか煮                      | 米/人参 かつお節 しょうゆ                           | おかゆ/人参のおかか煮                      |                              |
| 05<br>月 | 午前 | おかゆ<br>ささみと野菜の煮物<br>みそ汁          | 米 ささみ ねぎ 赤ピーマン しょうゆ<br>玉葱 えのき だし みそ      | おかゆ<br>ささみと野菜の煮物<br>みそ汁          | おかゆ<br>さつま芋のとろとろ<br>(米 さつま芋) |
|         | 午後 | 人参がゆ/しらすと野菜のうま煮                  | 米 人参/しらす 玉葱 赤ピーマン しょうゆ                   | 人参がゆ/しらすと野菜のうま煮                  |                              |
| 06<br>火 | 午前 | おかゆ<br>鮭と野菜の照り煮<br>みそ汁           | 米 鮭 人参 しょうゆ 砂糖<br>小松菜 えのき だし みそ          | おかゆ<br>鮭と野菜の照り煮<br>みそ汁           | おかゆ<br>かぼちゃのとろとろ<br>(米 かぼちゃ) |
|         | 午後 | おかゆ/大根のそぼろ煮                      | 米/大根 鶏ひき肉 しょうゆ                           | おかゆ/大根のそぼろ煮                      |                              |
| 07<br>水 | 午前 | ブルコギ丼風かゆ<br>スープ                  | 米 鶏ひき肉 玉葱 ビーマン しょうゆ<br>豆腐 人参 昆布 しょうゆ     | ブルコギ丼風かゆ<br>スープ                  | おかゆ<br>人参のとろとろ<br>(米 人参)     |
|         | 午後 | スティック食パン/スティック野菜                 | 食パン/人参 きゅうり だし                           | パンがゆ/つぶし野菜                       |                              |
| 08<br>木 | 午前 | おかゆ<br>鶏肉と野菜の和風煮<br>みそ汁          | 米 鶏ひき肉 玉葱 人参 しょうゆ<br>キャベツ 玉葱 だし みそ       | おかゆ<br>鶏肉と野菜の和風煮<br>みそ汁          | おかゆ<br>キャベツのとろとろ<br>(米 キャベツ) |
|         | 午後 | おかゆ/大根とツナのうま物                    | 米/大根 ツナ しょうゆ                             | おかゆ/大根とツナのうま物                    |                              |
| 09<br>金 | 午前 | おかゆ<br>カレイと野菜の磯煮<br>みそ汁          | 米 かれい 人参 玉葱 あおのり<br>えのき あさつき だし みそ       | おかゆ<br>カレイと野菜の磯煮<br>みそ汁          | おかゆ<br>さつま芋のとろとろ<br>(米 さつま芋) |
|         | 午後 | チーズがゆ/人参としらすの煮物                  | 米 粉チーズ/人参 しらす しょうゆ                       | チーズがゆ/人参としらすの煮物                  |                              |
| 10<br>土 | 午前 | ミートソース風かゆ<br>スープ                 | 米 鶏ひき肉 ビーマン 人参 ケチャップ<br>キャベツ 玉葱 昆布 しょうゆ  | ミートソース風かゆ<br>スープ                 | おかゆ<br>じゃが芋のとろとろ<br>(米 じゃが芋) |
|         | 午後 | おかゆ/じゃが芋のコーンミルク煮                 | 米/じゃが芋 コーン 粉ミルク                          | おかゆ/じゃが芋のコーンミルク煮                 |                              |
| 13<br>火 | 午前 | おかゆ<br>豆腐と野菜の煮物<br>みそ汁           | 米 豆腐 玉葱 人参 しょうゆ<br>大根 わかめ だし みそ          | おかゆ<br>豆腐と野菜の煮物<br>みそ汁           | おかゆ<br>かぼちゃのとろとろ<br>(米 かぼちゃ) |
|         | 午後 | おかゆ/かぼちゃのミルク煮                    | 米/かぼちゃ 粉ミルク                              | おかゆ/かぼちゃのミルク煮                    |                              |
| 14<br>水 | 午前 | おかゆ<br>鮭の煮物<br>スティック人参<br>スープ    | 米 鮭 しょうゆ 砂糖<br>人参 だし<br>チンゲン菜 玉葱 昆布 しょうゆ | おかゆ<br>鮭の煮物<br>つぶし人参<br>スープ      | おかゆ<br>人参のとろとろ<br>(米 人参)     |
|         | 午後 | おかゆ/じゃが芋のそぼろ煮                    | 米/じゃが芋 鶏ひき肉 しょうゆ                         | おかゆ/じゃが芋のそぼろ煮                    |                              |
| 15<br>木 | 午前 | おかゆ<br>ささみと野菜の洋風煮<br>スープ         | 米 ささみ 人参 じゃが芋 ケチャップ<br>玉葱 キャベツ 昆布 しょうゆ   | おかゆ<br>ささみと野菜の洋風煮<br>スープ         | おかゆ<br>さつま芋のとろとろ<br>(米 さつま芋) |
|         | 午後 | さつま芋がゆ/しらすとキャベツの煮物               | 米 さつま芋/しらす キャベツ しょうゆ                     | さつま芋がゆ/しらすとキャベツの煮物               |                              |
| 16<br>金 | 午前 | おかゆ<br>カレイのみそ煮<br>人参のだし煮<br>すまし汁 | 米 かれい だし みそ<br>人参 だし<br>わかめ ねぎ だし しょうゆ   | おかゆ<br>カレイのみそ煮<br>人参のだし煮<br>すまし汁 | おかゆ<br>玉ねぎのとろとろ<br>(米 玉ねぎ)   |
|         | 午後 | 人参がゆ/豆腐と野菜の煮物                    | 米 人参/豆腐 人参 玉葱 しょうゆ                       | 人参がゆ/豆腐と野菜の煮物                    |                              |

| 日付      |    | 後 期                      |                                         | 中 期 食                    | 初 期                          |
|---------|----|--------------------------|-----------------------------------------|--------------------------|------------------------------|
|         |    |                          |                                         |                          |                              |
| 17<br>土 | 午前 | おかゆ<br>肉豆腐風煮物<br>みそ汁     | 米 鶏ひき肉 豆腐 人参 しょうゆ<br>キャベツ えのき だし みそ     | おかゆ<br>肉豆腐風煮物<br>みそ汁     | おかゆ<br>キャベツのとろとろ<br>(米 キャベツ) |
|         | 午後 | おかゆ/キャベツの土佐煮             | 米/キャベツ かつお節 しょうゆ                        | おかゆ/キャベツの土佐煮             |                              |
| 19<br>月 | 午前 | おかゆ<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>みそ汁  | 米 じゃが芋 鶏ひき肉 しょうゆ<br>ほうれん草 豆腐 だし みそ      | おかゆ<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>みそ汁  | おかゆ<br>人参のとろとろ<br>(米 人参)     |
|         | 午後 | ツナがゆ/スティック人参             | 米 ツナ/人参 だし                              | ツナがゆ/つぶし人参               |                              |
| 20<br>火 | 午前 | おかゆ<br>鶏肉と野菜のみそ煮<br>スープ  | 米 ささみ キャベツ 人参 だし みそ<br>人参 小松菜 昆布 しょうゆ   | おかゆ<br>鶏肉と野菜のみそ煮<br>スープ  | おかゆ<br>さつま芋のとろとろ<br>(米 さつま芋) |
|         | 午後 | おかゆ/さつま芋の甘煮              | 米/さつま芋 砂糖                               | おかゆ/さつま芋の甘煮              |                              |
| 21<br>水 | 午前 | おかゆ<br>鶏肉と野菜のトマト煮<br>スープ | 米 鶏ひき肉 人参 玉葱 ケチャップ<br>玉葱 キャベツ 昆布 しょうゆ   | おかゆ<br>鶏肉と野菜のトマト煮<br>スープ | おかゆ<br>コーンのとろとろ<br>(米 コーン)   |
|         | 午後 | おかゆ/じゃが芋のおかか煮            | 米/じゃが芋 かつお節 しょうゆ                        | おかゆ/じゃが芋のおかか煮            |                              |
| 22<br>木 | 午前 | おかゆ<br>回鍋肉風煮物<br>スープ     | 米 ささみ キャベツ ビーマン みそ<br>えのき たら 昆布 しょうゆ    | おかゆ<br>回鍋肉風煮物<br>スープ     | おかゆ<br>かぼちゃのとろとろ<br>(米 かぼちゃ) |
|         | 午後 | かぼちゃがゆ/しらすと人参の煮物         | 米 かぼちゃ/しらす 人参 しょうゆ                      | かぼちゃがゆ/しらすと人参の煮物         |                              |
| 23<br>金 | 午前 | おかゆ<br>大根のそぼろ煮<br>みそ汁    | 米 大根 人参 鶏ひき肉 しょうゆ<br>わかめ キャベツ だし みそ     | おかゆ<br>大根のそぼろ煮<br>みそ汁    | おかゆ<br>人参のとろとろ<br>(米 人参)     |
|         | 午後 | おかゆ/ツナとキャベツの煮物           | 米/ツナ キャベツ しょうゆ                          | おかゆ/ツナとキャベツの煮物           |                              |
| 24<br>土 | 午前 | おかゆ<br>鶏肉と野菜の煮物<br>みそ汁   | 米 ささみ 玉葱 キャベツ しょうゆ<br>鮭 わかめ だし みそ       | おかゆ<br>鶏肉と野菜の煮物<br>みそ汁   | おかゆ<br>キャベツのとろとろ<br>(米 キャベツ) |
|         | 午後 | おかゆ/青菜のおかか煮              | 米/キャベツ/チンゲン菜/人参/かつお節/しょうゆ               | おかゆ/青菜のおかか煮              |                              |
| 26<br>月 | 午前 | スタミナ丼風かゆ<br>みそ汁          | 米 鶏ひき肉 キャベツ 人参 たら しょうゆ<br>玉葱 大根 だし みそ   | スタミナ丼風かゆ<br>みそ汁          | おかゆ<br>かぼちゃのとろとろ<br>(米 かぼちゃ) |
|         | 午後 | おかゆ/かぼちゃの甘煮              | 米/かぼちゃ しょうゆ                             | おかゆ/かぼちゃの甘煮              |                              |
| 27<br>火 | 午前 | おかゆ<br>鮭と野菜の煮物<br>みそ汁    | 米 鮭 人参 しょうゆ<br>小松菜 えのき だし みそ            | おかゆ<br>鮭と野菜の煮物<br>みそ汁    | おかゆ<br>コーンのとろとろ<br>(米 コーン)   |
|         | 午後 | コーンがゆ/ツナと野菜の煮物           | 米 コーン/ツナ 人参 小松菜 しょうゆ                    | コーンがゆ/ツナと野菜の煮物           |                              |
| 28<br>水 | 午前 | おかゆ<br>鶏肉と野菜の洋風煮<br>スープ  | 米 ささみ 人参 玉葱 ケチャップ<br>キャベツ 玉葱 昆布 しょうゆ    | おかゆ<br>鶏肉と野菜の洋風煮<br>スープ  | おかゆ<br>玉ねぎのとろとろ<br>(米 玉ねぎ)   |
|         | 午後 | そぼろがゆ/スティック人参            | 米 鶏ひき肉/人参 だし                            | そぼろがゆ/つぶし人参              |                              |
| 29<br>木 | 午前 | おかゆ<br>鶏団子と野菜の煮物<br>みそ汁  | 米 鶏ひき肉 パン粉 片栗粉 人参 しょうゆ<br>玉葱 わかめ だし みそ  | おかゆ<br>鶏団子と野菜の煮物<br>みそ汁  | おかゆ<br>人参のとろとろ<br>(米 人参)     |
|         | 午後 | おかゆ/しらすと野菜の炒め煮           | 米/しらす ほうれん草 しめじ しょうゆ                    | おかゆ/しらすと野菜の炒め煮           |                              |
| 30<br>金 | 午前 | おかゆ<br>鮭と野菜のみそ煮<br>すまし汁  | 米 鮭 人参 しめじ だし みそ<br>えのき ねぎ だし しょうゆ      | おかゆ<br>鮭と野菜のみそ煮<br>すまし汁  | おかゆ<br>かぼちゃのとろとろ<br>(米 かぼちゃ) |
|         | 午後 | かぼちゃがゆ/豆腐の煮物             | 米 かぼちゃ/豆腐 人参 しょうゆ                       | かぼちゃがゆ/豆腐の煮物             |                              |
| 31<br>土 | 午前 | おかゆ<br>ささみと野菜の煮物<br>すまし汁 | 米 ささみ キャベツ 赤ピーマン しょうゆ<br>ねぎ わかめ だし しょうゆ | おかゆ<br>ささみと野菜の煮物<br>すまし汁 | おかゆ<br>じゃが芋のとろとろ<br>(米 じゃが芋) |
|         | 午後 | おかゆ/ツナとじゃが芋の煮物           | 米/ツナ じゃが芋 しょうゆ                          | おかゆ/ツナとじゃが芋の煮物           |                              |