



10月離乳食献立表



2025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 ※()内は材料
01 水	午前 おかゆ 鶏肉と野菜の磯煮 みそ汁	米 ささみ 人参 玉葱 あおのり 小松菜 玉葱 だし みそ	おかゆ 鶏肉と野菜の磯煮 みそ汁	おかゆ じゃが芋のとうとろ (米 じゃが芋)
	午後 しらすかゆ/じゃが芋のコーン煮	米 しらす/じゃが芋 コーン	しらすかゆ/じゃが芋のコーン煮	
02 木	午前 ビビンバ風かゆ スープ	米 鶏ひき肉 人参 チンゲン菜 みそ 砂糖 人参 にら 昆布 しょうゆ	ビビンバ風かゆ スープ	おかゆ 人参のとうとろ (米 人参)
	午後 おかゆ/豆腐のおかか煮	米/豆腐 かつお節	おかゆ/豆腐のおかか煮	
03 金	午前 おかゆ 鶏肉の洋風煮 スープ	米 ささみ 玉葱 人参 チョップ キャベツ 玉葱 昆布 しょうゆ	おかゆ 鶏肉の洋風煮 スープ	おかゆ キャベツのとうとろ (米 キャベツ)
	午後 おかゆ/キャベツとツナの和え物	米/キャベツ ツナ しょうゆ	おかゆ/キャベツとツナの和え物	
04 土	午前 おかゆ 肉豆腐 みそ汁	米 鶏ひき肉 豆腐 玉葱 しょうゆ 砂糖 あさつき えのき だし みそ	おかゆ 肉豆腐 みそ汁	おかゆ 玉ねぎのとうとろ (米 玉ねぎ)
	午後 おかゆ/かぼちゃの甘煮	米/かぼちゃ 砂糖	おかゆ/かぼちゃの甘煮	
06 月	午前 おかゆ 野菜とツナのうま煮 スープ	米 キャベツ 人参 ツナ しょうゆ 玉葱 しめじ 昆布 しょうゆ	おかゆ 野菜とツナのうま煮 スープ	おかゆ 人参のとうとろ (米 人参)
	午後 むしパン/スティック人参	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 油/人参 だし	おかゆ/つぶし人参	
07 火	午前 おかゆ カレイと野菜のみそ煮 すまし汁	米 かねい 人参 玉葱 みそ えのき キャベツ だし しょうゆ	おかゆ カレイと野菜のみそ煮 すまし汁	おかゆ コーンのとうとろ (米 コーン)
	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	
08 水	午前 おかゆ 鶏団子と野菜の煮物 みそ汁	米 鶏ひき肉 パン粉 片栗粉 人参 玉葱 しょうゆ あさつき 玉葱 だし みそ	おかゆ 鶏団子と野菜の煮物 みそ汁	おかゆ 玉ねぎのとうとろ (米 玉ねぎ)
	午後 おなかかゆ/ツナと青菜の炒め煮	米 かつお節/ツナ 小松菜 人参 しょうゆ	おなかかゆ/ツナと青菜の炒め煮	
09 木	午前 おかゆ ささみと野菜の煮物 みそ汁	米 ささみ 人参 小松菜 しょうゆ えのき 麩 だし みそ	おかゆ ささみと野菜の煮物 みそ汁	おかゆ 人参のとうとろ (米 人参)
	午後 おかゆ/しらすと人参の煮物	米/しらす 人参 しょうゆ	おかゆ/しらすと人参の煮物	
10 金	午前 おかゆ カレイのみそ煮 スティック人参 すまし汁	米 かねい みそ だし 人参 だし わかめ 豆腐 だし しょうゆ	おかゆ カレイのみそ煮 つぶし人参 すまし汁	おかゆ さつま芋のとうとろ (米 さつま芋)
	午後 おかゆ/さつま芋のそぼろ煮	米/さつま芋 鶏ひき肉 しょうゆ	おかゆ/さつま芋のそぼろ煮	
11 土	午前 おかゆ 鶏肉と野菜の照り煮 みそ汁	米 ささみ 玉葱 あさつき しょうゆ 砂糖 キャベツ えのき だし みそ	おかゆ 鶏肉と野菜の照り煮 みそ汁	おかゆ じゃが芋のとうとろ (米 じゃが芋)
	午後 人参かゆ/じゃが芋の煮物	米 人参/じゃが芋 しょうゆ	人参かゆ/じゃが芋の煮物	
14 火	午前 おかゆ 鶏肉と野菜のトマト煮 スープ	米 鶏ひき肉 キャベツ 玉葱 ケチャップ 人参 玉葱 昆布 しょうゆ	おかゆ 鶏肉と野菜のトマト煮 スープ	おかゆ コーンのとうとろ (米 コーン)
	午後 コーンかゆ/野菜のおかか和え	米 コーン/きゅうり 人参 かつお節	コーンかゆ/野菜のおかか和え	
15 水	午前 おかゆ 鮭と野菜の照り焼き すまし汁	米 鮭 人参 大根 しょうゆ 砂糖 えのき わかめ だし しょうゆ	おかゆ 鮭と野菜の照り焼き すまし汁	おかゆ 人参のとうとろ (米 人参)
	午後 おかゆ/豆腐と人参の煮物	米/豆腐 人参 しょうゆ	おかゆ/豆腐と人参の煮物	
16 木	午前 おかゆ ささみと玉葱の磯煮 みそ汁	米 ささみ 玉葱 あおのり キャベツ 人参 だし みそ	おかゆ ささみと玉葱の磯煮 みそ汁	おかゆ 玉ねぎのとうとろ (米 玉ねぎ)
	午後 おかゆ/じゃが芋とツナの煮物	米/じゃが芋 ツナ	おかゆ/じゃが芋とツナの煮物	

日付	後期		中期食	初期
	献立名	材料	献立名	献立名 ※()内は材料
17 金	午前 マーボー豆腐風かゆ スープ	米 豆腐 鶏ひき肉 玉葱 人参 みそ えのき 人参 昆布 しょうゆ	マーボー豆腐風かゆ スープ	おかゆ キャベツのとうとろ (米 キャベツ)
	午後 おかゆ/キャベツとしらすの煮物	米/キャベツ しらす しょうゆ	おかゆ/キャベツとしらすの煮物	
18 土	午前 おかゆ 鶏肉のトマト煮 スープ	米 ささみ 玉葱 ケチャップ チンゲン菜 人参 昆布 塩	おかゆ 鶏肉のトマト煮 スープ	おかゆ 玉ねぎのとうとろ (米 玉ねぎ)
	午後 グリーンピースかゆ/じゃが芋の甘煮	米 グリーンピース/じゃが芋 砂糖	グリーンピースかゆ/じゃが芋の甘煮	
20 月	午前 おかゆ 豆腐と野菜の炒め煮 みそ汁	米 豆腐 キャベツ 人参 しょうゆ えのき キャベツ だし みそ	おかゆ 豆腐と野菜の炒め煮 みそ汁	おかゆ 人参のとうとろ (米 人参)
	午後 おかゆ/大根のおかか煮	米/大根 かつお節 だし	おかゆ/大根のおかか煮	
21 火	午前 おかゆ 鮭と野菜の照り焼き みそ汁	米 鮭 人参 しょうゆ 砂糖 小松菜 玉葱 だし みそ	おかゆ 鮭と野菜の照り焼き みそ汁	おかゆ コーンのとうとろ (米 コーン)
	午後 コーンかゆ/じゃが芋のそぼろ煮	米 コーン/じゃが芋 鶏ひき肉 しょうゆ	コーンかゆ/じゃが芋のそぼろ煮	
22 水	午前 おかゆ 鶏肉と野菜のうま煮 スープ	米 鶏ひき肉 人参 ビーマン しょうゆ えのき 玉葱 昆布 しょうゆ	おかゆ 鶏肉と野菜のうま煮 スープ	おかゆ キャベツのとうとろ (米 キャベツ)
	午後 おかゆ/ツナと野菜の煮物	米/ツナ キャベツ 人参	おかゆ/ツナと野菜の煮物	
23 木	午前 おかゆ 豆腐チャンプルー風 みそ汁	米 豆腐 チンゲン菜 人参 だし しょうゆ 玉葱 わかめ だし みそ	おかゆ 豆腐チャンプルー風 みそ汁	おかゆ かぼちゃのとうとろ (米 かぼちゃ)
	午後 しらすかゆ/かぼちゃの煮物	米 しらす/かぼちゃ しょうゆ	しらすかゆ/かぼちゃの煮物	
24 金	午前 おかゆ ささみと野菜の煮物 みそ汁	米 ささみ 人参 じゃが芋 しょうゆ キャベツ えのき だし みそ	おかゆ ささみと野菜の煮物 みそ汁	おかゆ じゃが芋のとうとろ (米 じゃが芋)
	午後 おかゆ/人参の土佐煮	米/人参 かつお節	おかゆ/人参の土佐煮	
25 土	午前 ブルコギ風かゆ スープ	米 鶏ひき肉 ビーマン 玉葱 しめじ しょうゆ 玉葱 人参 昆布 塩	ブルコギ風かゆ スープ	おかゆ 人参のとうとろ (米 人参)
	午後 人参かゆ/豆腐と玉葱の煮物	米 人参/豆腐 玉葱 しょうゆ	人参かゆ/豆腐と玉葱の煮物	
27 月	午前 おかゆ ささみと野菜のトマト煮 スープ	米 ささみ キャベツ 玉葱 ケチャップ 人参 玉葱 昆布 しょうゆ	おかゆ ささみと野菜のトマト煮 スープ	おかゆ キャベツのとうとろ (米 キャベツ)
	午後 そぼろかゆ/スティック野菜	米 鶏ひき肉/人参 きゅうり だし	そぼろかゆ/つぶし野菜	
28 火	午前 おかゆ カレイと野菜の照り煮 みそ汁	米 かねい 小松菜 人参 しょうゆ 砂糖 えのき 麩 だし みそ	おかゆ カレイと野菜の照り煮 みそ汁	おかゆ 人参のとうとろ (米 人参)
	午後 おかゆ/青菜とツナの煮物	米/小松菜 人参 ツナ	おかゆ/青菜とツナの煮物	
29 水	午前 おかゆ 回鍋肉風 スープ	米 ささみ キャベツ ビーマン みそ 人参 ねぎ 昆布 しょうゆ	おかゆ 回鍋肉風 スープ	おかゆ コーンのとうとろ (米 コーン)
	午後 おかゆ/大根のおかか炒め	米/大根 かつお節	おかゆ/大根のおかか炒め	
30 木	午前 おかゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 すまし汁	米 ささみ 人参 だし みそ ほうれん草 えのき だし しょうゆ	おかゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 すまし汁	おかゆ じゃが芋のとうとろ (米 じゃが芋)
	午後 おかゆ/じゃが芋のきな粉和え	米/じゃが芋 きな粉	おかゆ/じゃが芋のきな粉和え	
31 金	午前 おかゆ カレイと人参の磯煮 すまし汁	米 かねい 人参 あおのり 大根 あさつき 昆布 しょうゆ	おかゆ カレイと人参の磯煮 すまし汁	おかゆ かぼちゃのとうとろ (米 かぼちゃ)
	午後 かぼちゃむしパン/スティック人参	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 油/かぼちゃ/人参 だし	おかゆ/つぶし人参	

※中期食の材料は後期食と同じです。味付けはなしまたはごく少量で風味付け程度に使用します。

※初期食は午後の食事はありません。