



2026年度 10月離乳食献立表



芦花の丘 かたるば保育園

日 曜日	中期	後期	完了期	午後補食	主な材料		
					エネルギー	パワー	ヘルシー
1 15 29 (木)	ごはん たららの磯あんかけ 根菜煮 野菜スープ（汁のみ）	ごはん たららの磯あんかけ 根菜煮 お麴の味噌汁 果物	ごはん たららの磯あんかけ 根菜煮 お麴の味噌汁 果物	バナナヨーグルト 牛乳	米 片栗粉	たら 焼き麴 味噌 ヨーグルト 牛乳	青のり 人参 大根 ごぼう 長ねぎ バナナ
2 16 30 (金)	ごはん 豚肉と豆腐の煮込み マカロニサラダ 野菜スープ（汁のみ）	ごはん ふわふわバーグ マカロニサラダ ミルクスープ 果物	ごはん ふわふわバーグ マカロニサラダ ミルクスープ 果物	ソフトクッキー 牛乳	米 片栗粉 マカロニ 小麦粉	豚肉 豆腐 チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 きゅうり ほうれん草 長ねぎ
3 17 31 (土)	肉野菜うどん きゅうりの和え物 野菜スープ（汁のみ）	肉野菜うどん きゅうりの和え物 野菜スープ（汁のみ） 果物	肉野菜うどん きゅうりの和え物 野菜スープ（汁のみ） 果物	チーズポテト 牛乳	うどん じゃがいも 片栗粉	豚肉 味噌 ツナ チーズ 牛乳	キャベツ ピーマン 玉ねぎ 人参 きゅうり 長ねぎ
5 19 (月)	キーマカレー風 茹でブロッコリー 野菜スープ（汁のみ）	キーマカレー風 茹でブロッコリー 大根スープ 果物	キーマカレー風 茹でブロッコリー 大根スープ 果物	ツナおにぎり 牛乳	米 片栗粉	豚肉 味噌 ツナ 牛乳	トマト 玉ねぎ 人参 かぼちゃ ブロッコリー 大根 長ねぎ
6 20 (火)	ごはん 蒸し鮭 キャベツのおかか和え 野菜スープ（汁のみ）	ごはん 蒸し鮭 キャベツのおかか和え なすの味噌汁 果物	ごはん 蒸し鮭 キャベツのおかか和え なすの味噌汁 果物	きな粉トースト 牛乳	米 パン	鮭 かつお節 味噌 きな粉 牛乳	キャベツ 人参 きゅうり なす 玉ねぎ 長ねぎ
7 21 (水)	ごはん 鶏大根 里芋の煮物 野菜スープ（汁のみ）	ごはん 鶏大根 里芋の煮物 チンゲン菜のすまし汁 果物	ごはん 鶏大根 里芋の煮物 チンゲン菜のすまし汁 果物	ホットケーキ 牛乳	米 片栗粉 里芋 小麦粉	鶏肉 味噌 牛乳	大根 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 長ねぎ
8 22 (木)	ごはん かれいのねぎ蒸し 白菜のお浸し 野菜スープ（汁のみ）	ごはん かれいのねぎ蒸し 白菜のお浸し 豚汁 果物	ごはん かれいのねぎ蒸し 白菜のお浸し 豚汁 果物	焼きいも 牛乳	米 さつまいも	かれい かつお節 味噌 豚肉 牛乳	長ねぎ 白菜 人参 大根 ごぼう
9 23 (金)	あんかけにゆう麺 粉ふき芋 野菜スープ（汁のみ）	あんかけにゆう麺 粉ふき芋 野菜スープ（汁のみ） 果物	あんかけにゆう麺 粉ふき芋 野菜スープ（汁のみ） 果物	しらすごはん 牛乳	素麺 片栗粉 じゃがいも 米	豚肉 高野豆腐 しらす 牛乳	キャベツ 人参 玉ねぎ 長ねぎ
24 (土)	ごはん 鶏肉とお麴の煮物 蒸しかぼちゃ 野菜スープ（汁のみ）	ごはん 鶏肉とお麴の煮物 蒸しかぼちゃ 小松菜の味噌汁 果物	ごはん 鶏肉とお麴の煮物 蒸しかぼちゃ 小松菜の味噌汁 果物	りんご蒸しパン 牛乳	米 片栗粉 小麦粉	鶏肉 焼き麴 豆腐 味噌 牛乳	いんげん 玉ねぎ かぼちゃ 小松菜 長ねぎ りんご
26 (月)	ビビンバ風 大根サラダ 野菜スープ（汁のみ）	ビビンバ風 大根サラダ わかめの味噌汁 果物	ビビンバ風 大根サラダ わかめの味噌汁 果物	いももち 牛乳	米 片栗粉 じゃがいも	鶏肉 味噌 牛乳	小松菜 人参 玉ねぎ 大根 きゅうり わかめ 長ねぎ
13 27 (火)	ごはん 豆腐のそぼろあん ブロッコリーの煮浸し 野菜スープ（汁のみ）	ごはん 豆腐のそぼろあん ブロッコリーの煮浸し 白菜の味噌汁 果物	ごはん 豆腐のそぼろあん ブロッコリーの煮浸し 白菜の味噌汁 果物	おからケーキ 牛乳	米 片栗粉 小麦粉	豚肉 豆腐 味噌 おから 牛乳	玉ねぎ 人参 ブロッコリー きゅうり 白菜 長ねぎ
14 28 (水)	パン 鶏肉のトマト煮 かぶのサラダ 野菜スープ（汁のみ）	パン 鶏肉のトマト煮 かぶのサラダ キャベツスープ 果物	パン 鶏肉のトマト煮 かぶのサラダ キャベツスープ 果物	おかかおにぎり 牛乳	パン じゃがいも 片栗粉 米	鶏肉 かつお節 牛乳	トマト 玉ねぎ かぶ 人参 キャベツ 長ねぎ

*主食は離乳食の進み具合に応じ、つぶし粥、10倍粥、7倍粥、5倍粥、軟飯、普通炊きを提供します。

*完了期は午前補食を食べます。

*離乳期は「主な材料」に記載されている食材から、離乳の段階や発達に合わせて提供します。

*今月の魚は、かれい・鮭・しらす・たらです。段階に応じ使用していきます。

*今月の果物は、バナナ・りんご・梨等を予定しています。

*行事、材料等の都合により献立が変更することがありますのでご了承ください。

*ご不明な点などありましたらお気軽にお尋ねください。

