

令和8年 10月 離乳食献立表

中期食(7～8か月頃)			後期食(9～11か月頃)		
日/曜	献立名	食品名	献立名	食品名	おやつ
1 木	パン粥	食パン、豆乳	食パン	食パン	味噌野菜粥 米、人参、玉ねぎ
	豚ひき肉と野菜煮	豚ひき肉、玉ねぎ、人参	豚ひき肉と野菜のケチャップ煮	豚ひき肉、玉ねぎ、人参	
	きゅうりのサラダ	人参、きゅうり	きゅうりのサラダ	人参、きゅうり	
	具なしスープ		キャベツスープ	キャベツ	
2 金	5倍粥	米	軟飯	米	乳児用お菓子 かぼちゃボーロ またはハイハイン
	カレイの煮付け	カレイ	カレイの煮付け	カレイ	
	白菜としらすの和え物	白菜、人参、しらす	白菜としらすの和え物	白菜、人参、しらす	
	具なしスープ		すまし汁	わかめ	
3 土	根菜肉うどん	うどん、豚ひき肉、大根、人参	根菜肉うどん	うどん、豚ひき肉、大根、人参	乳児用お菓子 かぼちゃボーロ またはハイハイン
	ポテトサラダ	じゃが芋、きゅうり、人参、ツナ	ポテトサラダ	じゃが芋、きゅうり、人参、ツナ	
5 月	5倍粥	米	軟飯	米	ホットケーキ ホットケーキミックス、豆乳
	鶏そぼろ煮	鶏ひき肉、玉ねぎ	鶏団子	鶏ひき肉、玉ねぎ	
	わかめの和え物	わかめ、きゅうり、人参、もやし	わかめの和え物	わかめ、きゅうり、人参、もやし	
	具なしスープ		味噌汁	かぶ	
6 火	コーンうどん	うどん、豚ひき肉、玉ねぎ、コーン、もやし	味噌コーンうどん	うどん、豚ひき肉、玉ねぎ、コーン、もやし	鮭粥 米、鮭フレーク
	ブロッコリーとじゃこの和え物	ブロッコリー、人参、じゃこ	ブロッコリーとじゃこの和え物	ブロッコリー、人参、じゃこ	
7 水	あんかけごはん(5倍粥)	米、豚ひき肉、玉ねぎ、人参	あんかけごはん(軟飯)	米、豚ひき肉、玉ねぎ、人参	蒸しパン ホットケーキミックス 豆乳
	キャベツとコーンの煮物	キャベツ、人参	キャベツとコーンの煮物	キャベツ、人参	
8 木	5倍粥	米	軟飯	米	ポテトボール じゃが芋、片栗粉
	カレイの煮付け	カレイ	カレイの煮付け	カレイ	
	ほうれん草のお浸し	ほうれん草、もやし、人参	ほうれん草のお浸し	ほうれん草、もやし、人参	
	具なしスープ		すまし汁	大根	
9 金	5倍粥	米	軟飯	米	おかか粥 米、かつお節
	豚ひき肉と豆腐の煮物	豚ひき肉、豆腐、玉ねぎ	豚ひき肉と豆腐の煮物	豚ひき肉、豆腐、玉ねぎ	
	じゃが芋の煮物	じゃが芋、人参	じゃが芋の煮物	じゃが芋、人参	
	具なしスープ		味噌汁	玉ねぎ	
10 土	5倍粥	米	軟飯	米	乳児用お菓子 かぼちゃボーロ またはハイハイン
	ツナじゃが	ツナ、じゃが芋、玉ねぎ、人参	ツナじゃが	ツナ、じゃが芋、玉ねぎ、人参	
	かぶのサラダ	かぶ、きゅうり、人参	かぶのサラダ	かぶ、きゅうり、人参	
	具なしスープ		味噌汁	わかめ	
13 火	5倍粥	米	軟飯	米	さつま芋の甘煮 さつま芋
	鶏ひき肉と豆腐の煮物	鶏ひき肉、豆腐、玉ねぎ	豆腐入り鶏団子	鶏ひき肉、豆腐、玉ねぎ	
	キャベツのとりみ煮	キャベツ、人参、しらす	キャベツのとりみ煮	キャベツ、人参、しらす	
	具なしスープ		味噌汁	大根	
14 水	5倍粥	米	軟飯	米	食パン/スティック人参 食パン 人参
	肉じゃが	豚ひき肉、玉ねぎ、じゃが芋、人参	肉じゃが	豚ひき肉、玉ねぎ、じゃが芋、人参	
	小松菜の和え物	小松菜、もやし、人参	小松菜の和え物	小松菜、もやし、人参	
	具なしスープ		味噌汁	豆腐	
15 木	混ぜごはん(軟飯)	米、豚ひき肉、玉ねぎ、人参	混ぜごはん(軟飯)	米、豚ひき肉、玉ねぎ、人参	ホットケーキ ホットケーキミックス 豆乳
	きゅうりともやしの和え物	人参、もやし、きゅうり	きゅうりともやしの和え物	人参、もやし、きゅうり	
16 金	あんかけうどん	うどん、豚ひき肉、玉ねぎ、人参	ケチャップあんかけうどん	うどん、豚ひき肉、玉ねぎ、人参	味噌野菜粥 米、人参、玉ねぎ
	白菜のサラダ	白菜、きゅうり、人参	白菜のサラダ	白菜、きゅうり、人参	
	具なしスープ		キャベツスープ	キャベツ	
17 土	根菜肉うどん	うどん、豚ひき肉、大根、人参	根菜肉うどん	うどん、豚ひき肉、大根、人参	乳児用お菓子 かぼちゃボーロ またはハイハイン
	ポテトサラダ	じゃが芋、きゅうり、人参、ツナ	ポテトサラダ	じゃが芋、きゅうり、人参、ツナ	
19 月	5倍粥	米	軟飯	米	ホットケーキ ホットケーキミックス 豆乳
	鶏そぼろ煮	鶏ひき肉、玉ねぎ	鶏団子	鶏ひき肉、玉ねぎ	
	きゅうりとわかめの和え物	もやし、きゅうり、わかめ	きゅうりとわかめの和え物	もやし、きゅうり、わかめ	
	具なしスープ		味噌汁	かぶ	

日／曜	献立名	食品名	献立名	食品名	おやつ
20 火	5倍粥	米	軟飯	米	おかか粥 米、かつお節
	豆腐と豚ひき肉の煮物	豚ひき肉、豆腐、玉ねぎ、人参	豆腐と豚ひき肉の煮物	豚ひき肉、豆腐、玉ねぎ、人参	
	きゅうりの和え物	きゅうり、人参	きゅうりの和え物	きゅうり、人参	
	具なしスープ		味噌汁	玉ねぎ	
21 水	あんかけごはん(5倍粥)	米、豚ひき肉、玉ねぎ、人参	あんかけごはん(軟飯)	米、豚ひき肉、玉ねぎ、人参	蒸しパン ホットケーキミックス 豆乳
	キャベツの煮物	キャベツ、人参	キャベツの煮物	キャベツ、人参	
22 木	パン粥	食パン、豆乳	食パン	食パン	マッシュさつま芋 さつま芋
	豆腐入りそぼろ煮	豚ひき肉、豆腐、玉ねぎ	豆腐入り肉団子	豚ひき肉、豆腐、玉ねぎ	
	ポテトサラダ	じゃが芋、人参	ポテトサラダ	じゃが芋、人参	
	具なしスープ		オニオンスープ	玉ねぎ	
23 金	コーンうどん	うどん、豚ひき肉、玉ねぎ、コーン、もやし	味噌コーンうどん	うどん、豚ひき肉、玉ねぎ、コーン、もやし	鮭粥 米、鮭フレーク
	ブロッコリーの和え物	ブロッコリー、人参、じゃこ	ブロッコリーの和え物	ブロッコリー、人参、じゃこ	
24 土	5倍粥	米	軟飯	米	乳児用お菓子 かぼちゃボーロ またはハイハイン
	ツナじゃが	ツナ、じゃが芋、玉ねぎ、人参	ツナじゃが	ツナ、じゃが芋、玉ねぎ、人参	
	かぶの和え物	かぶ、人参、きゅうり	かぶの和え物	かぶ、人参、きゅうり	
	具なしスープ		味噌汁	わかめ	
26 月	5倍粥	米	軟飯	米	野菜粥 米、人参、白菜
	豚ひき肉の野菜煮	豚ひき肉、たまねぎ、人参	豚ひき肉の野菜煮	豚ひき肉、たまねぎ、人参	
	キャベツのサラダ	キャベツ、人参、きゅうり	キャベツのサラダ	キャベツ、人参、きゅうり	
	具なしスープ		すまし汁	白菜	
27 火	5倍粥	米	軟飯	米	さつま芋の甘煮 さつま芋
	豆腐入りそぼろ煮	鶏ひき肉、豆腐、玉ねぎ	豆腐入り鶏団子	鶏ひき肉、豆腐、玉ねぎ	
	キャベツのとりみ煮	キャベツ、人参、しらす	キャベツのとりみ煮	キャベツ、人参、しらす	
	具なしスープ		味噌汁	大根	
28 水	5倍粥	米	軟飯	米	食パン／スティック人参 食パン 人参
	肉じゃが	豚ひき肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参	肉じゃが	豚ひき肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参	
	小松菜の和え物	小松菜、もやし、人参	小松菜の和え物	小松菜、もやし、人参	
	具なしスープ		味噌汁	豆腐	
29 木	5倍粥	米	軟飯	米	ポテトボール じゃが芋、片栗粉
	カレイの煮付け	カレイ	カレイの煮付け	カレイ	
	ほうれん草のお浸し	ほうれん草、もやし、にんじん	ほうれん草のお浸し	ほうれん草、もやし、にんじん	
	具なしスープ		すまし汁	大根	
30 金	あんかけごはん(5倍粥)	米、豚ひき肉、玉ねぎ	あんかけごはん(軟飯)	米、豚ひき肉、玉ねぎ	かぼちゃ蒸しパン ホットケーキミックス かぼちゃパウダー、豆乳
	もやしときゅうりの和え物	人参、もやし、きゅうり	もやしときゅうりの和え物	人参、もやし、きゅうり	
31 土	混ぜごはん(5倍粥)	米、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、コーン	混ぜごはん(軟飯)	米、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、コーン	乳児用お菓子 かぼちゃボーロ またはハイハイン
	さつま芋の甘煮	さつま芋	さつま芋の甘煮	さつま芋	
	具なしスープ		味噌汁	ほうれん草	

- * おかゆや軟飯の状態は、お子さんの食べ進み具合で調整します。
- * 離乳食で調理する白身魚はタイ・ヒラメ・カレイ・タラ・カジキなどです。
- * 10時おやつは赤ちゃんせんべいです。
- * おかずのとりみつけに片栗粉を使用しています。