



10月 離乳食 献立表



令和8年

きららうえばる保育園

日	曜日	初期(ごっくん期)5～6ヶ月	中期(もぐもぐ期)7～9ヶ月	後期(かみかみ期)10ヶ月～12ヶ月	果物	おやつ (3回食から)	※ 食物アレルギ-の有無を確認するために、家庭で食べた事がない食材は、園では提供致しません。子どもの安全を守るため食材チェックは必ず行ってください。
		ヨーグルト状(ペースト)	豆腐の固さ(マッシュ)	バナナの固さ(柔らかく刻む)			
1	木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 南瓜サラダ ジャが芋スープ		バナナ果汁	じゃが芋おやき	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 南瓜つぶしサラダ ジャが芋スープ		バナナ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 南瓜サラダ ジャが芋スープ				
2	金	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し 人参ペースト オニオンスープ		オレンジ果汁	おじや 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 人参つぶしあえ みそ汁		オレンジ		
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 人参の和え物 みそ汁				
3	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ポテトサラダマッシュ 大根スープ		バナナ果汁	ツナおじや じゃが芋スープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 ポテつぶしサラダ 大根のみそ汁		バナナ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 ポテトサラダ 大根のみそ汁				
5	月	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ブロッコリーあえマッシュ 豆腐のすり流し汁		オレンジ果汁	おじや 南瓜スープ	
		中期	納豆全粥 魚と野菜のつぶし煮 つぶしブロッコリーあえ 豆腐のすまし汁		オレンジ		
		後期	納豆軟飯 魚の野菜煮 ブロッコリーあえ 豆腐のすまし汁				
6	火	初期	つぶし粥 魚のすり流し 野菜ペースト すましスープ		バナナ果汁	ツナおじや キャベツスープ	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 つぶし野菜煮 ゆし豆腐		バナナ		
		後期	軟飯 魚のおろし煮 野菜煮 ゆし豆腐				
7	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト 和え物マッシュ すましスープ		バナナ果汁	鶏おじや さつま芋スープ	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 つぶし和え物 ソーメン汁		バナナ		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 和え物 ソーメン汁				
8	木	初期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し いり豆腐ペースト ジャが芋スープ		オレンジ果汁	トマトパンケーキ	
		中期	全粥 白身魚と野菜のつぶし煮 つぶしいり豆腐 ジャが芋のみそ汁		オレンジ		
		後期	軟飯 白身魚の野菜煮 いり豆腐 ジャが芋のみそ汁				
9	金	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜サラダマッシュ 豆腐のすり流し汁		バナナ果汁	バナナサンド	
		中期	全粥 ササミと野菜のつぶし煮 南瓜つぶしサラダ 豆腐のみそ汁		バナナ		
		後期	軟飯 ササミと野菜の煮物 南瓜サラダ 豆腐のみそ汁				
10	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ポテトサラダマッシュ 大根スープ		バナナ果汁	おじや じゃが芋スープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 つぶしポテトサラダ 大根のみそ汁		バナナ		
		後期	軟飯 魚と野菜の煮物 ポテトサラダ 大根のみそ汁				
13	火	初期	つぶし粥 魚のすり流し 南瓜サラダマッシュ すましスープ		オレンジ果汁	ブロッコリー パンケーキ	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 南瓜つぶしサラダ ゆし豆腐		オレンジ		
		後期	軟飯 魚の煮物 南瓜サラダ ゆし豆腐				
14	水	初期	つぶし粥 ジャが芋ペースト 南瓜ペースト オニオンスープ		バナナ果汁	南瓜おやき	
		中期	全粥 ジャが芋とササミのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 オニオンスープ		バナナ		
		後期	軟飯 ジャが芋とササミの煮物 南瓜の煮物 オニオンスープ				
15	木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 小松菜の和え物マッシュ ジャが芋スープ		バナナ果汁	バナナパンケーキ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 小松菜のつぶしあえ ジャが芋スープ		バナナ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 小松菜の和え物 ジャが芋スープ				
16	金	初期	つぶし粥 野菜ペースト ほうれん草と豆腐のすり流しあえ すましスープ		みかん果汁	鶏おじや 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 ほうれん草のつぶし白和え ソーメン汁		みかん		
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 ほうれん草の白和え ソーメン汁				
17	土	初期	つぶし粥 魚のすり流し ジャが芋サラダマッシュ キャベツスープ		バナナ果汁	ツナおじや じゃが芋スープ	
		中期	全粥 魚と野菜つぶし煮 ポテつぶしサラダ 鶏汁		バナナ		
		後期	軟飯 魚と野菜の煮物 ポテトサラダ 鶏スープ				
19	月	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し キャベツサラダマッシュ 白菜スープ		オレンジ果汁	ササミおじや キャベツスープ	
		中期	全粥 魚の野菜煮 キャベツサラダ 白菜のみそ汁		オレンジ		
		後期	軟飯 魚と野菜の煮物 キャベツサラダ 白菜のみそ汁				
20	火	初期	つぶし粥 野菜ペースト 野菜サラダマッシュ オニオンスープ		バナナ果汁	じゃが芋おやき	
		中期	全粥 つぶしシチュー つぶし野菜サラダ オニオンスープ		バナナ		
		後期	軟飯 シチュー 野菜サラダ オニオンスープ				
21	水	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 豆腐煮ペースト オニオンスープ		バナナ果汁	さつま芋おやき	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 豆腐つぶし煮 みそ汁		バナナ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 豆腐いり煮 みそ汁				
22	木	初期	つぶし粥 豆腐のすり流し ポテトサラダマッシュ 大根スープ		オレンジ果汁	人参パンケーキ	
		中期	全粥 豆腐のつぶし煮 ポテつぶしサラダ 大根スープ		オレンジ		
		後期	軟飯 豆腐の煮物 ポテトサラダ 大根スープ				
23	金	初期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し さつま芋ペースト キャベツスープ		バナナ果汁	ササミおじや さつま芋スープ	
		中期	全粥 白身魚と野菜のつぶし煮 つぶしさつま芋煮 キャベツのみそ汁		バナナ		
		後期	軟飯 白身魚の野菜煮 さつま芋の煮物 キャベツのみそ汁				
24	土	初期	つぶし粥 白身魚のすり流し ポテトサラダマッシュ 豆腐のすり流し汁		バナナ果汁	おじや みそ汁	
		中期	全粥 白身魚のつぶし煮 ポテつぶしサラダ 豆腐のすまし汁		バナナ		
		後期	軟飯 白身魚の煮つけ ポテトサラダ 豆腐のすまし汁				
26	月	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ポテトサラダマッシュ 豆腐のすり流し汁		オレンジ果汁	きなこパンケーキ	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 つぶしポテトサラダ 豆腐のすまし汁		オレンジ		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 ポテトサラダ 豆腐のすまし汁				
27	火	初期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 人参ペースト すましスープ		バナナ果汁	おじや 野菜スープ	
		中期	全粥 鮭と野菜のつぶし煮 人参つぶし煮 ゆし豆腐		バナナ		
		後期	軟飯 鮭の野菜煮 人参りしり煮 ゆし豆腐				
28	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト 切干大根ナムル 小松菜スープ		みかん果汁	さつま芋パンケーキ	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 切干大根つぶしナムル 小松菜スープ		みかん		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 切干大根ナムル 小松菜スープ				
29	木	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜マッシュ すましスープ		オレンジ果汁	野菜パンケーキ	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 ソーメン汁		オレンジ		
		後期	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 南瓜の煮物 ソーメン汁				
30	金	初期	つぶし粥 魚と野菜のつぶし煮 マッシュポテト オニオンスープ		バナナ果汁	南瓜パンケーキ	
		中期	全粥 ササミと野菜のつぶし煮 つぶしポテトサラダ オニオンスープ		バナナ		
		後期	軟飯 ササミの野菜煮 ポテトサラダ オニオンスープ				
31	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し さつま芋ペースト 豆腐のすり流し汁		バナナ果汁	ツナおじや 大根スープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 さつま芋つぶし煮 豆腐のすまし汁		バナナ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 さつま芋の煮物 豆腐のすまし汁				

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。
※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。
※ 12日(月)スポーツの日でお休みです。

