

2026年 10 月 離乳食 献立

日にち	曜日	5・6ヶ月頃午前	7・8ヶ月頃午前	7・8ヶ月頃午後	9～11ヶ月頃午前	9～11ヶ月頃午後	食 材
1・22	木	かゆ 白身魚 和風だしスープ(かつお・昆布)	かゆ 豆乳ポトフ オレンジ	鮭のおじや	かゆ 豆乳ポトフ オレンジ	鮭のおじや	米 鶏ささ身 玉ねぎ 人参 じゃがいも 豆乳 オレンジ 鮭
2・16	金	かゆ 絹ごし豆腐 スープ(野菜だし)	かゆ みそ汁(大根) 鶏肉のみそ煮 パナナ	ツナうどん	かゆ みそ汁(大根) 鶏肉のみそ煮 パナナ	ツナうどん	米 鶏ささ身 キャベツ 人参 大根 玉ねぎ じゃがいも パナナ うどん ツナ
3・24	土	かゆ おふ 和風だしスープ(かつお・昆布)	あんかけうどん パナナ	野菜リゾット	あんかけうどん パナナ	野菜おじや	うどん 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 パナナ 米 しらす
5・26	月	かゆ 白身魚 スープ(野菜だし)	かゆ みそ汁(かぼちゃ) ツナと豆腐の煮物 パナナ	マカロニきなこ	かゆ みそ汁(かぼちゃ) ツナと豆腐の煮物 パナナ	マカロニきなこ	米 ツナ 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ かぼちゃ パナナ マカロニ きなこ
6・20	火	かゆ 絹ごし豆腐 和風だしスープ(かつお・昆布)	かゆ みそ汁(豆腐) 白身魚のコンソメ煮 オレンジ	そぼろおじや	かゆ みそ汁(豆腐) 白身魚のコンソメ煮 オレンジ	そぼろおじや	米 白身魚 絹ごし豆腐 白菜 人参 玉ねぎ オレンジ 鶏ひき肉
7・21	水	かゆ おふ スープ(野菜だし)	かゆ チンゲン菜のスープ 鶏肉の和風煮 パナナ	しらすうどん	かゆ チンゲン菜のスープ 鶏肉の和風煮 パナナ	しらすうどん	米 鶏ささ身 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 パナナ うどん しらす
8・29	木	かゆ 白身魚 和風だしスープ(かつお・昆布)	かゆ みそ汁(玉ねぎ) 豆腐のそぼろあんかけ パナナ	野菜リゾット	かゆ みそ汁(玉ねぎ) 豆腐のそぼろあんかけ パナナ	野菜リゾット	米 絹ごし豆腐 鶏ひき肉 白菜 人参 チンゲン菜 玉ねぎ パナナ ツナ
9・23	金	かゆ 絹ごし豆腐 スープ(野菜だし)	かゆ みそ汁(ほうれん草) 鮭とさつまいもの煮物 オレンジ	和風うどん	かゆ みそ汁(ほうれん草) 鮭とさつまいもの煮物 オレンジ	和風うどん	米 鮭 さつまいも 人参 玉ねぎ ほうれん草 オレンジ うどん 鶏ひき肉
10・31	土	かゆ おふ 和風だしスープ(かつお・昆布)	かゆ みそ汁(豆腐) ツナじゃが パナナ	そぼろおじや	かゆ みそ汁(豆腐) ツナじゃが パナナ	そぼろおじや	米 ツナ 絹ごし豆腐 じゃがいも 人参 玉ねぎ パナナ 鶏ひき肉
13・27	火	かゆ 白身魚 スープ(野菜だし)	かゆ けんちん汁 白身魚とキャベツの煮物 オレンジ	マカロニきなこ	かゆ けんちん汁 白身魚とキャベツの煮物 オレンジ	豆腐のおやき	米 白身魚 キャベツ 人参 大根 玉ねぎ さといも オレンジ マカロニ きなこ(中期) 木綿豆腐 鶏ひき肉(後期)
14・28	水	かゆ 絹ごし豆腐 和風だしスープ(かつお・昆布)	野菜うどん パナナ ポテトサラダ	ツナのリゾット	野菜うどん パナナ ポテトサラダ	ツナのリゾット	うどん 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー じゃがいも パナナ 米 ツナ
15	木	かゆ おふ スープ(野菜だし)	豆腐のあんかけ丼 みそ汁(大根) オレンジ	さつまいものマッシュ	豆腐のあんかけ丼 みそ汁(大根) オレンジ	さつまいもスティック	米 絹ごし豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 大根 オレンジ さつまいも
19	月	かゆ 白身魚 和風だしスープ(かつお・昆布)	かゆ みそ汁(小松菜) 鶏肉の磯和え パナナ	和風うどん	かゆ みそ汁(小松菜) 鶏肉の磯和え パナナ	和風うどん	米 鶏ささ身 青のり 人参 玉ねぎ 大根 小松菜 パナナ うどん しらす
30	金	かゆ 絹ごし豆腐 スープ(野菜だし)	かゆ ポトフ パナナ	かぼちゃリゾット	かゆ ポトフ パナナ	かぼちゃホットケーキ	米 鶏ささ身 人参 玉ねぎ じゃがいも パナナ かぼちゃ ツナ(中期) ホットケーキミックス(後期)

※白身魚はカラスカレイを使用しています。

☆献立は仕入れの都合上変更することがありますがご了承ください。

