

2026年 10月 離乳食献立表

		初期(ごっくん期)	中期(もぐもぐ期)	後期(かみかみ期)	完了期
		5～6ヶ月	7～8ヶ月	9～11ヶ月	12～18ヶ月
日	曜	10倍粥・ミルク	7倍粥・ミルク	5倍粥	軟飯
1	木	チンゲン菜ペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・チンゲン菜すりつぶし じゃが芋マッシュ 鰹だしと野菜スープ	豚肉・ピーマン・もやし・人参柔らか煮 じゃが芋スティック チンゲン菜・コーン・玉ねぎのスープ	豚肉とじゃが芋の炒め物(竹の子抜き) じゃが芋スティック チンゲン菜とベーコンのスープ(ベーコン抜き)
2	金	豆腐ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	豆腐・白菜すりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	豚肉・白菜・玉ねぎ・ピーマン・もやし柔らか煮 人参スティック 豆腐・チンゲン菜・人参のスープ	八宝菜(ちくわ・生姜抜き) 人参スティック 豆腐のとりみスープ(干し椎茸抜き)
5	月	玉ねぎペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎすりつぶし 人参すりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	鶏ミンチ・玉ねぎ・ミックスベジタブル・もやし柔らか煮 人参スティック わかめ・玉ねぎ・もやしの味噌汁	高野豆腐そぼろ煮 人参スティック もやしと油揚げの味噌汁
6	火	キャベツペースト 大根ペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・キャベツすりつぶし 大根すりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	白身魚の煮付け もやし・人参・キャベツ柔らか煮 わかめ・えのき・大根の味噌汁	焼きししやも ネバネバ和え えのきと大根の味噌汁
7	水	玉ねぎペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	ツナ・ひじき・玉ねぎ・コーン・トマト缶・マカロニ柔らか煮 人参スティック 玉ねぎ・人参・椎茸・キャベツのスープ	ひじきと大豆のトマト煮(にんにく抜き) 人参スティック 野菜スープ(ベーコン抜き)
8	木	キャベツペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・キャベツすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	豚肉・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン柔らか煮 人参スティック わかめ・麩・椎茸の澄まし汁	豚肉と野菜の味噌炒め(生姜・にんにく抜き) 人参スティック 麩の澄まし汁
9	金	人参ペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・人参すりつぶし じゃが芋マッシュ 鰹だしと野菜スープ	ささみ・人参・きゅうり・キャベツ・スパゲティ柔らか煮 じゃが芋スティック 玉ねぎ・人参のスープ	チキンカレー じゃが芋スティック スパゲティサラダ(ハム抜き)
13	火	じゃが芋ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・じゃが芋すりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎ・三度豆・じゃが芋柔らか煮 人参スティック もやし・ピーマン・玉ねぎ・椎茸・キャベツ・人参のスープ	栄養汁 人参スティック ジャーマンポテト(ベーコン抜き)
14	水	豆腐ペースト キャベツペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・人参すりつぶし キャベツすりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	白身魚の煮付け キャベツ・人参・きゅうり柔らか煮 もずく・豆腐の味噌汁	鯖の塩焼き 塩昆布和え もずくと豆腐の味噌汁
15	木	玉ねぎペースト ほうれん草ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎすりつぶし ほうれん草すりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	鶏ミンチ・ミックスベジタブル・玉ねぎ柔らか煮 ほうれん草・人参・もやし柔らか煮 わかめ・麩・玉ねぎの味噌汁	つくねの照り焼き(生姜抜き) ナムル風煮浸し(生姜抜き) 麩とわかめの味噌汁
16	金	ほうれん草ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・ほうれん草すりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	牛肉・ピーマン・ほうれん草・玉ねぎ・春雨柔らか煮 人参スティック わかめ・玉ねぎ・人参・もやしのスープ	チャプチェ(にんにく抜き) 人参スティック わかめスープ
19	月	玉ねぎペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	ささみ・しめじ・えのき・玉ねぎ・じゃが芋・スパゲティ柔らか煮 人参スティック レタス・玉ねぎ・人参のスープ	きのこのスパゲティ(ベーコン抜き) 人参スティック レタススープ(干し椎茸抜き)
20	火	玉ねぎペースト さつま芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎすりつぶし さつま芋マッシュ 煮干しだしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎ・ごぼう・椎茸柔らか煮 人参スティック さつま芋・わかめ・玉ねぎの味噌汁	おかからの炒り煮(ちくわ・こんにゃく抜き) 人参スティック さつま芋と玉ねぎの味噌汁
21	水	小松菜ペースト 玉ねぎペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・小松菜すりつぶし 玉ねぎすりつぶし 鰹だしと野菜スープ	白身魚の煮付け 小松菜・えのき・人参・玉ねぎ柔らか煮 舞茸・ごぼう・人参のスープ	赤魚の変わり味噌焼き 小松菜の和え物 舞茸汁
22	木	キャベツペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・キャベツすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	ささみ・もやし・キャベツ・コーン・きゅうり柔らか煮 人参スティック 豆腐・わかめ・えのき・玉ねぎ・人参のスープ	鶏肝の元氣煮(生姜・にんにく抜き) ラーメンサラダ(ハム抜き) 豆腐とえのきのスープ
23	金	人参ペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・人参すりつぶし じゃが芋マッシュ 鰹だしと野菜スープ	豚肉・キャベツ・人参・きゅうり・玉ねぎ柔らか煮 じゃが芋スティック 玉ねぎ・人参のスープ	ポークカレー じゃが芋スティック フレンチドレッシングサラダ(ハム抜き)
26	月	玉ねぎペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎすりつぶし 人参すりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	ささみ・千切り大根・人参・玉ねぎ柔らか煮 人参スティック かぶ・しめじの味噌汁	千切り大根とベーコンの炒め煮(ベーコン抜き) 人参スティック かぶとしめじの味噌汁
27	火	じゃが芋ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	豆腐・じゃが芋すりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	豚ミンチ・玉ねぎ・人参・じゃが芋柔らか煮 人参スティック わかめ・玉ねぎの澄まし汁	麻婆豆腐(生姜・にんにく抜き) 人参スティック かきたま汁(蒲鉾抜き)
28	水	キャベツペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・キャベツすりつぶし じゃが芋マッシュ 鰹だしと野菜スープ	白身魚の煮付け きゅうり・キャベツ・コーン・じゃが芋柔らか煮 人参・玉ねぎ・ブロッコリー・じゃが芋のスープ	もみじご飯 鮭のチーズパン粉焼き きゅうりとツナのサラダ ポトフ(ウインナー抜き)
29	木	人参ペースト 大根ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・人参すりつぶし 大根すりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	ささみ・大根・人参・玉ねぎ柔らか煮 大根スティック わかめ・玉ねぎ・人参の味噌汁	おでん(ちくわ・平天・こんにゃく抜き) 大根スティック 玉ねぎと油揚げの味噌汁
30	金	玉ねぎペースト かぼちゃペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎすりつぶし かぼちゃマッシュ 鰹だしと野菜スープ	ささみ・かぼちゃ・玉ねぎ・コーン・マカロニ柔らか煮 人参スティック もやし・人参のスープ	かぼちゃグラタン(ベーコン抜き) 人参スティック もやしスープ(干し椎茸抜き)

☆月齢は目安です。お子様の離乳食の進み具合に合わせて担任とご相談下さい。
 ☆食材は、予定ですので一部変更することがあります。
 ☆完了食のハム・ベーコンはツナに変わります。
 ☆完了食については普通献立表を参考に見比べて下さい。
 ☆完了食で軟飯のお子様には行事献立の味つけご飯は提供しておりません。