令和8年度 10月 離乳食献立表

西原町立　坂田保育所
945-5306

月齢 固さの目安	7，8ヵ月頃（中期） 舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐くらい	9～11ヶ月（後期） 歯ぐきでつぶせる固さ バナナぐらい	12～18ヵ月頃（完了期） 歯ぐきでかめる固さ 肉団子ぐらい
1 （木）	全粥～軟飯 ささみのきざみ煮 野菜のきざみ煮 （じゃがいも　人参　ブロッコリー） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　かぼちゃ）	全粥～軟飯 ささみのきざみ煮 野菜のきざみ煮 （じゃがいも　人参　ブロッコリー） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　かぼちゃ）	軟飯～ごはん 豚肉の生姜焼ききざみ（玉ねぎ） ポテトサラダきざみ （じゃがいも　人参　きゅうり） すまし汁（ふ）（薄味）バナナ サーターアンダギーきざみ
2 （金）	全粥～軟飯 白身魚のきざみ煮 豆腐と野菜のきざみ煮 （絹豆腐　人参　かぼちゃ） すまし汁（かつおだし） パンがゆ（食パン　粉ミルク）	全粥～軟飯 白身魚のきざみ煮 豆腐と野菜のきざみ煮 （絹豆腐　人参　かぼちゃ） すまし汁（かつおだし） パンがゆ（食パン　粉ミルク）	軟飯～ごはん 厚揚げ豆腐のそぼろ煮きざみ （厚揚げ　ひき肉　人参　玉ねぎ） ブロッコリーのおかか和えきざみ そば汁（ねぎ）（薄味）きざみ ツナサンドきざみ
3 （土）	全粥～軟飯 白身魚のきざみ煮 豆腐と野菜のきざみ煮 （絹豆腐　人参　かぼちゃ） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　人参）	全粥～軟飯 白身魚のきざみ煮 豆腐と野菜のきざみ煮 （絹豆腐　人参　かぼちゃ） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　人参）	ジューシー（米　ひじき　豚肉　ねぎ） いわしの生姜煮きざみ すまし汁（わかめ） ミニゼリー ちんぴんきざみ
5 （月）	全粥～軟飯 白身魚のきざみ煮 豆腐と野菜のきざみ煮 （絹豆腐　人参　かぼちゃ） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（ブロッコリー）	全粥～軟飯 白身魚のきざみ煮 豆腐と野菜のきざみ煮 （絹豆腐　人参　かぼちゃ） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（ブロッコリー）	軟飯～ごはん チーズはんぺんフライきざみ きんぴらごぼうきざみ （ごぼう　人参　豚肉　いんげん） みそ汁（具なし）（薄味）オレンジきざみ アガラサーきざみ
6 （火）	全粥～軟飯 ささみのきざみ煮 野菜のきざみ煮 （人参　大根　ブロッコリー） すまし汁（かつおだし） あすきがゆ（米　あすき）	全粥～軟飯 ささみのきざみ煮 野菜のきざみ煮 （人参　大根　ブロッコリー） すまし汁（かつおだし） あすきがゆ（米　あすき）	軟飯～ごはん ギョーザきざみ 大根炒めきざみ （大根　人参　いんげん　豚肉） ソーメン汁（ソーメンねぎ）（薄味）きざみ グレープフルーツきざみゼリー 甘納豆入りホットケーキきざみ
7 （水）	全粥～軟飯 ささみのきざみ煮 豆腐と野菜のきざみ煮 （じゃがいも　人参　ブロッコリー） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　かぼちゃ）	全粥～軟飯 ささみのきざみ煮 豆腐と野菜のきざみ煮 （じゃがいも　人参　ブロッコリー） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　かぼちゃ）	軟飯～ごはん 肉じゃがきざみ （じゃがいも　人参　玉ねぎ　豚肉） ブロッコリーのおかか和えきざみ みそ汁（青菜）（薄味）きざみりんごスライス くずもちきざみ
8 （木）	全粥～軟飯 白身魚のきざみ煮 豆腐と野菜のきざみ煮 （絹豆腐　人参　きゅうり） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　ブロッコリー）	全粥～軟飯 白身魚のきざみ煮 豆腐と野菜のきざみ煮 （絹豆腐　人参　きゅうり） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　ブロッコリー）	軟飯～ごはん マーボー豆腐きざみ （豆腐　ひき肉　豚レバー玉ねぎ　人参） 中華きゅうりきざみ すまし汁（ねぎ） 手作りケーキきざみ
9 （金）	全粥～軟飯 ささみのきざみ煮 豆腐と野菜のきざみ煮 （人参　じゃがいも　絹豆腐　ブロッコリー） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　人参）	全粥～軟飯 ささみのきざみ煮 豆腐と野菜のきざみ煮 （人参　じゃがいも　絹豆腐　ブロッコリー） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　人参）	**お弁当日** フレーク入りヨーグルト
10 （土）	全粥～軟飯 白身魚のきざみ煮 野菜のきざみ煮 （ブロッコリー　人参　かぼちゃ） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　人参）	全粥～軟飯 白身魚のきざみ煮 野菜のきざみ煮 （ブロッコリー　人参　かぼちゃ） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　人参）	ナポリタンきざみ （スパめん　玉ねぎ　人参　ピーマン） ポテトフライきざみ わかめのスープ（人参）（薄味） おにぎり
12 （月）	**スポーツの日　（休園）**		
13 （火）	全粥～軟飯 白身魚のきざみ煮 野菜のきざみ煮 （ブロッコリー　人参　かぼちゃ） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　人参）	全粥～軟飯 白身魚のきざみ煮 野菜のきざみ煮 （ブロッコリー　人参　かぼちゃ） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　人参）	軟飯～ごはん 春巻ききざみ ひじき炒めきざみ （ひじき　人参　豚肉　大豆　こんにゃく） すまし汁（ふ）（薄味）オレンジきざみ プリン/リッツ
14 （水）	全粥～軟飯 ささみのきざみ煮 豆腐と野菜のきざみ煮 （絹豆腐　人参　ブロッコリー） すまし汁（かつおだし） 芋がゆ（米　さつまいも）	全粥～軟飯 ささみのきざみ煮 野菜のきざみ煮 （かぼちゃ　人参　ブロッコリー） すまし汁（かつおだし） 芋がゆ（米　さつまいも）	軟飯～ごはん（さつまいも） 豚汁きざみ（豚肉大根人参 油揚げ　ねぎ　こんにゃく） 和え物きざみ（ちくわきゅうり錦糸卵） バナナ（1/2） 野菜天ぷらきざみ
15 （木）	全粥～軟飯 白身魚のきざみ煮 野菜のきざみ煮 （大根　人参　とまと　ブロッコリー） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　かぼちゃ）	全粥～軟飯 白身魚のきざみ煮 野菜のきざみ煮 （大根　人参　とまと　ブロッコリー） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　かぼちゃ）	タコライス （精白米　キャベツ　人参　トマト　ひき肉 玉ねぎ　チーズ） ポテトフライきざみ コンソメスープ（人参玉ねぎ） 手作りケーキきざみ
16 （金）	全粥～軟飯 ささみのきざみ煮 豆腐と野菜のきざみ煮 （絹豆腐　人参　かぼちゃ　ブロッコリー） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　かぼちゃ）	全粥～軟飯 ささみのきざみ煮 豆腐と野菜のきざみ煮 （絹豆腐　人参　かぼちゃ　ブロッコリー） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　かぼちゃ）	軟飯～ごはん チキンの照り煮きざみ きゅうりとトマトのサラダきざみ （きゅうり　とまと） みそ汁（青菜）（薄味）グレープフルーツきざみゼリー かぼちゃ入りスコーンきざみ

月齢 固さの目安	7，8ヵ月頃（中期） 舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐くらい	9～11ヶ月（後期） 歯ぐきでつぶせる固さ バナナぐらい	12～18ヵ月頃（完了期） 歯ぐきでかめる固さ 肉団子ぐらい
17 （土）	全粥～軟飯 白身魚のきざみ煮 豆腐と野菜のきざみ煮 （白菜　人参　かぼちゃ　絹豆腐） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　人参）	全粥～軟飯 白身魚のきざみ煮 豆腐と野菜のきざみ煮 （白菜　人参　かぼちゃ　絹豆腐） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　人参）	焼きうどんきざみ （うどん　キャベツ　玉ねぎ　人参　豚肉） ポークしゅうまいきざみ みそ汁（ねぎ） ミニゼリー おにぎり
19 （月）	全粥～軟飯 ささみのきざみ煮 野菜のきざみ煮 （人参　ブロッコリー　かぼちゃ） すまし汁（かつおだし） 芋がゆ（米　さつまいも）	全粥～軟飯 ささみのきざみ煮 野菜のきざみ煮 （人参　ブロッコリー　かぼちゃ） すまし汁（かつおだし） 芋がゆ（米　さつまいも）	軟飯～ごはん ミートボールケチャップ煮きざみ ブロッコリーのそぼろ炒めきざみ （ブロッコリー人参玉ねぎひき肉） みそ汁（白菜）（薄味）きざみみかん缶きざみ スィートポテトきざみ
20 （火）	全粥～軟飯 ささみのきざみ煮 野菜のきざみ煮 （ブロッコリー　人参　かぼちゃ） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　ブロッコリー）	全粥～軟飯 ささみのきざみ煮 野菜のきざみ煮 （ブロッコリー　人参　かぼちゃ） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　ブロッコリー）	軟飯～ごはん レバー立田揚げきざみ 人参シリシリーきざみ （人参　玉ねぎ　ニラ　卵　ツナ） そば汁（そばねぎ）きざみ（薄味）バナナ もずく入りヒラヤーチーきざみ
21 （水）	全粥～軟飯 ささみのきざみ煮 豆腐と野菜のきざみ煮 （絹豆腐　ブロッコリー　人参） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　かぼちゃ）	全粥～軟飯 ささみのきざみ煮 豆腐と野菜のきざみ煮 （絹豆腐　ブロッコリー　人参） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　かぼちゃ）	軟飯～ごはん かぼちゃと豚肉の煮物きざみ きゅうりのおかか和えきざみ （きゅうり　おかか） ゆし豆腐（ねぎ）（薄味）オレンジきざみ 蒸しまんじゅうきざみ
22 （木）	全粥～軟飯 白身魚のきざみ煮 豆腐野菜のきざみ煮 （絹豆腐　人参　かぼちゃ　ブロッコリー） すまし汁（かつおだし） パンがゆ（食パン　粉ミルク）	全粥～軟飯 白身魚のきざみ煮 豆腐野菜のきざみ煮 （絹豆腐　人参　かぼちゃ　ブロッコリー） すまし汁（かつおだし） パンがゆ（食パン　粉ミルク）	軟飯～ごはん キッシュ風厚焼き玉子きざみ （卵じゃがいもベーコンほうれん草チーズ） スパゲティーサラダきざみ （スパゲティーハムきゅうり人参） すまし汁（ふ）（薄味）りんごスライス ジャムサンドきざみ
23 （金）	全粥～軟飯 白身魚のきざみ煮 豆腐と野菜のきざみ煮 （絹豆腐　かぼちゃ　ブロッコリー） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　人参）	全粥～軟飯 白身魚のきざみ煮 豆腐と野菜のきざみ煮 （絹豆腐　かぼちゃ　ブロッコリー） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　人参）	軟飯～ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼ききざみ 豆腐チャンプルーきざみ （豆腐　キャベツ　人参　豚肉　ピーマン） みそ汁（具なし）（薄味）グレープフルーツゼリー 野菜入りホットケーキきざみ
24 （土）	全粥～軟飯 ささみのきざみ煮 豆腐と野菜のきざみ煮 （絹豆腐　かぼちゃ　ブロッコリー） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　かぼちゃ）	全粥～軟飯 ささみのきざみ煮 豆腐と野菜のきざみ煮 （絹豆腐　かぼちゃ　ブロッコリー） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　かぼちゃ）	ジューシー（米　ひじき　豚肉　ねぎ） 大根のおかか和えきざみ （大根　きゅうり　おかか） ミニゼリー バナナ（！/2）
26 （月）	全粥～軟飯 ささみのきざみ煮 野菜のきざみ煮 （人参　ブロッコリー　かぼちゃ） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　白菜）	全粥～軟飯 ささみのきざみ煮 野菜のきざみ煮 （人参　ブロッコリー　かぼちゃ） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　白菜）	軟飯～ごはん かぼちゃコロッケきざみ 切干りイリチーきざみ （切干大根　刻昆布　麩麸　豚肉　人参　かまぼこ　こんにゃく） みそ汁（白菜）（薄味）もも缶きざみ 焼きケーキきざみ
27 （火）	全粥～軟飯 野菜のきざみ煮 （じゃがいも　人参　玉ねぎ） 白身魚のきざみ煮 すまし汁（かつおだし） パンがゆ（食パン　粉ミルク）	全粥～軟飯 野菜のきざみ煮 （じゃがいも　人参　玉ねぎ） 白身魚のきざみ煮 すまし汁（かつおだし） パンがゆ（食パン　粉ミルク）	カレーライスきざみ （じゃがいも　人参　豚肉　玉ねぎ　ピーマン） ブロッコリーと豆のサラダ 野菜スープ（レタス人参玉ねぎ）きざみ（薄味） オレンジきざみ 揚げパンきざみ
28 （水）	全粥～軟飯 白身魚のきざみ煮 野菜のきざみ煮 （人参　ブロッコリー　じゃがいも） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　かぼちゃ）	全粥～軟飯 白身魚のきざみ煮 野菜のきざみ煮 （人参　ブロッコリー　じゃがいも） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　かぼちゃ）	軟飯～ごはん 白身魚のフライタルタルソースきざみ （白身魚　卵　マヨネーズ） 春雨サラダきざみ（春雨きゅうりハム） すまし汁（青菜ふ）（薄味）きざみ グレープフルーツゼリー 玄米フレークスナックきざみ
29 （木）	全粥～軟飯 ささみのきざみ煮 野菜のきざみ煮 （人参　ブロッコリー　かぼちゃ） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　ブロッコリー）	全粥～軟飯 ささみのきざみ煮 野菜のきざみ煮 （人参　ブロッコリー　かぼちゃ） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　ブロッコリー）	スパゲッテイーきざみ （スパゲッテイー　豚挽肉　豚レバー 玉ねぎ　トマト　ピーマン　セロリ） ブロッコリーと豆のサラダきざみ コーンスープ（薄味）りんごスライス 鮭おにぎり
30 （金）	全粥～軟飯 ささみのきざみ煮 豆腐と野菜のきざみ煮 （絹豆腐　かぼちゃ　冬瓜） すまし汁（かつおだし） 芋がゆ（米　さつまいも）	全粥～軟飯 ささみのきざみ煮 豆腐と野菜のきざみ煮 （絹豆腐　かぼちゃ　冬瓜） すまし汁（かつおだし） 芋がゆ（米　さつまいも）	軟飯～ごはん 冬瓜のそぼろあんかけ （冬瓜　ひき肉　枝豆　玉ねぎ） 白菜の和え物きざみ （白菜　きゅうり　錦糸卵） みそ汁（豆腐）（薄味）きざみバナナ さつま芋スティック
31 （土）	全粥～軟飯 白身魚のきざみ煮 豆腐と野菜のきざみ煮 （絹豆腐　ブロッコリー　かぼちゃ　人参） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　人参）	全粥～軟飯 白身魚のきざみ煮 豆腐と野菜のきざみ煮 （絹豆腐　ブロッコリー　かぼちゃ　人参） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　人参）	ジューシー（米　ひじき　豚肉　ねぎ） かぼちゃ含め煮きざみ すまし汁（ふ）（薄味）ミニゼリー

※天候などの都合により献立または食材を変更する場合があります。