



2026年10月 離乳食献立表



	中期	後期	完了期
	7～8カ月頃 (1回食・2回食)	9～11カ月頃 (1回食・2回食)	12～18カ月頃 (昼食・午後おやつ)
1日 29日 (木)	お粥 カレイ、白菜、人参煮 やさいスープ（玉ねぎ） 煮りんご	軟飯 カレイのみそ焼き / 人参スティック ひじき、白菜煮（醤油） すまし汁（玉ねぎ） 煮りんご	ごはん カレイのみそ焼き ひじきのごまサラダ（ごぼう抜き） すまし汁（白菜、万能ねぎ） 煮りんご
	おじや（玉ねぎ、人参） きゅうり、小松菜煮	おじや（玉ねぎ、人参、醤油） きゅうり、小松菜煮	きなこプリン / ハイハイ 牛乳
2日 16日 (金)	パン粥（調整粉乳） ささみ、かぼちゃ、ブロッコリー煮 やさいスープ（キャベツ、人参） オレンジ	スティック食パン 鶏肉、キャベツ、ブロッコリーのケチャップ煮 かぼちゃのきなこ和え やさいスープ（人参） オレンジ	ロールパン バーベキューチキン（中濃ソース抜き） チーズサラダ ミルクスープ（かぼちゃ、玉ねぎ、ブロッコリー） オレンジ
	しらす粥（人参） トマト、ほうれん草煮	しらす粥（人参、みそ） トマト、ほうれん草煮	しらすきつねおにぎり 麦茶
3日 17日 31日 (土)	お粥 高野豆腐、小松菜、人参煮 やさいスープ（玉ねぎ） バナナ	軟飯 豚肉と玉ねぎの炒め物（醤油） 小松菜、人参のごま和え（醤油） みそ汁（わかめ） バナナ	ごはん 豚肉と厚揚げの炒め物 ツナサラダ みそ汁（もやし、わかめ） バナナ
	ツナ粥（キャベツ） じゃが芋、人参煮	ツナ粥（キャベツ、醤油） じゃが芋、人参煮	じゃがバター 牛乳
5日 19日 (月)	お粥 カレイ、ブロッコリー、玉ねぎ煮 やさいスープ（大根、人参） 煮りんごヨーグルト	軟飯 カレイのみそ煮 / 大根スティック ブロッコリー、人参ののり和え（醤油） すまし汁（玉ねぎ） 煮りんごヨーグルト（砂糖）	ごはん さばのみそ煮（しょうが抜き） 小松菜ののり和え すまし汁（大根、しめじ） 煮りんごヨーグルト（黄桃缶⇒りんご）
	おじや（玉ねぎ、人参） 小松菜、なす煮	おじや（玉ねぎ、人参、みそ） 小松菜、なす煮	バナナスコーン 牛乳
6日 20日 (火)	お粥 ささみ、人参煮 納豆和え（ほうれん草、醤油） やさいスープ（大根、キャベツ） バナナ	軟飯 ささみ、大根、人参煮（醤油） 納豆和え（ほうれん草、醤油） みそ汁（キャベツ） バナナ	ごはん 鶏肉と根菜の旨煮（れんこん、ごぼう抜き） 納豆和え みそ汁（わかめ、麴） バナナ（柿⇒バナナ）
	おじや（ブロッコリー、人参） トマト、じゃが芋煮	おじや（ブロッコリー、人参、醤油） トマト、じゃが芋煮	じゃが芋とコーンのお焼き 牛乳
7日 21日 (水)	にゅうめん（キャベツ、人参、醤油） しらす、小松菜、さつま芋煮 オレンジ	にゅうめん（キャベツ、人参、醤油） 小松菜、もやしのしらす和え（醤油） さつま芋の甘煮 オレンジ	しょうゆラーメン 青菜の中華和え さつま芋の甘煮 オレンジ
	おじや（白菜、人参） ほうれん草、玉ねぎ煮	おじや（白菜、人参、みそ） ほうれん草、玉ねぎ煮	きのこおにぎり 麦茶
8日 22日 (木)	お粥 カレイ、ブロッコリー、人参煮 やさいスープ（豆腐、キャベツ） 梨（加熱）	軟飯 カレイのてりやき（醤油） ブロッコリー、人参のおかか和え（醤油） みそ汁（豆腐、キャベツ） 梨（加熱）	ご飯（押麦抜き） カレイの彩りマヨ焼き ブロッコリーサラダ みそ汁（豆腐）（なめこ抜き） 梨（加熱）
	パン粥（調整粉乳） 小松菜、かぼちゃ、玉ねぎ煮	シュガートースト（砂糖、油） 小松菜、かぼちゃ、玉ねぎ煮	8日：あんバタートースト / 牛乳 22日：お楽しみかぼちゃのモンブラン / 牛乳 （生クリーム抜き）

☆完了期は、幼児食をベースに完了期の食材表にないものを除去しています。

幼児食の献立表と合わせてご確認ください。

☆完了期の朝おやつのはちまきとせんべいはハイハイとなります。

☆材料の都合により献立を変更することがあります。

☆初めての食材についてはご家庭で食べていただき、体調の変化がないか確認して下さい。

港南台保育園



2026年10月 離乳食献立表



	中期 7～8カ月頃 (1回食・2回食)	後期 9～11カ月頃 (1回食・2回食)	完了期 12～18カ月頃 (昼食・午後おやつ)
9日 23日 (金)	お粥 しらす,さつま芋,ほうれん草煮 やさいスープ(白菜,人参) オレンジ	軟飯 豚肉,さつま芋のケチャップ煮 白菜,人参のごま和え(醤油) すまし汁(ほうれん草) オレンジ	ごはん 豚肉と野菜のケチャップ煮 フレンチサラダ コンソメスープ(ほうれん草,えのき) オレンジ
	ツナ粥(人参) きゅうり,ブロッコリー煮	ツナ粥(人参,みそ) きゅうり,ブロッコリー煮	クッキー(レーズン抜き) 牛乳
10日 24日 (土)	お粥 高野豆腐,小松菜,人参煮 やさいスープ(玉ねぎ) バナナ	軟飯 鶏肉のみそ焼き 小松菜,人参ののり和え(醤油) すまし汁(玉ねぎ) バナナ	ごはん 鶏肉じゃが もやし,のり,和え(塩こんぶ⇒のり)(竹輪抜き) みそ汁(わかめ,キャベツ) バナナ
	おじや(さつま芋,人参) キャベツ,玉ねぎ煮	おじや(さつま芋,人参,醤油) キャベツ,玉ねぎ煮	さつま芋のきなこ和え 牛乳
26日 (月)	お粥 ささみ,かぼちゃ,ほうれん草煮 やさいスープ(キャベツ,人参) 梨(加熱)	軟飯 鶏肉のてりやき(醤油) / かぼちゃ煮 ほうれん草,人参の青のり和え(醤油) みそ汁(キャベツ) 梨(加熱)	ごはん 鶏肉のてりマヨ焼き キャベツサラダ みそ汁(ほうれん草,玉ねぎ) 梨(加熱)
	おじや(玉ねぎ,人参) きゅうり,トマト煮	おじや(玉ねぎ,人参,みそ) きゅうり,トマト煮	マカロニチーズ 牛乳
13日 27日 (火)	お粥 カレイ,大根,小松菜煮 やさいスープ(玉ねぎ,人参) オレンジ	軟飯 さけのみそ焼き / 大根スティック 小松菜,人参のごま和え(醤油) すまし汁(玉ねぎ) オレンジ	ごはん さけのバター醤油焼き 大根の煮物(切干大根⇒大根) みそ汁(じゃが芋,玉ねぎ) オレンジ
	うどん(玉ねぎ,人参,みそ) なす,ほうれん草煮	うどん(玉ねぎ,人参,みそ) なす,ほうれん草煮	ほうれん草バナナ蒸しパン 牛乳
14日 28日 (水)	お粥 豆腐,白菜,人参煮 やさいスープ(小松菜,玉ねぎ) バナナ	軟飯 豆腐の豚そぼろ煮(人参,醤油) 白菜,小松菜のおかか和え(醤油) みそ汁(玉ねぎ) バナナ	ごはん(押麦抜き) マーボー豆腐(にんにく,しょうが抜き) 3色ナムル 中華スープ(白菜,にら) バナナ
	しらす粥(人参) ブロッコリー,さつま芋煮	しらす粥(人参,醤油) ブロッコリー,さつま芋煮	スイートポテト 牛乳
15日 (木)	お粥 カレイ,ほうれん草,人参煮 やさいスープ(玉ねぎ) 梨(加熱)	軟飯 カレイのてりやき(醤油) / 人参スティック ほうれん草ののり和え(醤油) みそ汁(玉ねぎ) 梨(加熱)	炊き込みごはん(ごぼう抜き) さんまのかば焼き(揚げ⇒焼き) かぼちゃサラダ きのこのみそ汁(しめじ,えのき,万能ねぎ)(なめこ抜き) 梨(加熱)
	おじや(玉ねぎ,人参) かぼちゃ,きゅうり煮	おじや(玉ねぎ,人参,みそ) かぼちゃ,きゅうり煮	麩ラスク 牛乳
30日 (金)	お粥 ささみ,ブロッコリー,人参煮 やさいスープ(ほうれん草) オレンジ	軟飯 ささみのケチャップ煮 ブロッコリー,人参の青のり和え(醤油) みそ汁(ほうれん草) オレンジ	おぼけトマトハヤシライス(中濃ソース抜き) ブロッコリーサラダ コンソメスープ(ほうれん草,ウインナー,えのき) オレンジ
	おじや(キャベツ,人参) トマト,玉ねぎ煮	おじや(キャベツ,人参,醤油) トマト,玉ねぎ煮	ハロウィンクッキー(ココア抜き) 牛乳

☆完了期は、幼児食をベースに完了期の食材表にないものを除去しています。

幼児食の献立表と合わせてご確認ください。

☆完了期の朝おやつやつのビスケットとせんべいはハイハイとなります。

☆材料の都合により献立を変更することがあります。

☆初めての食材についてはご家庭で食べていただき、体調の変化がないか確認して下さい。

港南台保育園