2026年10月　離乳食献立表　持田保育園

日		離乳食12～18	離乳食9～11	離乳食7～8
1日 木	午前	牛乳 せんべい		
	昼食	御飯 田舎煮 鶏もも肉、れんこん、ごぼう、にんじん、だいこん、干ししいたけ、さといも、油、砂糖、酒、淡色みそ、しょうゆ はるさめサラダ はるさめ、きゅうり、にんじん、コーン缶、酢、ごま油、砂糖、しょうゆ、食塩 豆腐みそ汁（なめこ・ねぎ） 木綿豆腐、なめこ、ねぎ、水、米みそ（淡色辛みそ）、ほんだし バナナ	軟飯 田舎煮 鶏もも肉、にんじん、だいこん、さといも、砂糖、淡色みそ、しょうゆ 茹で野菜サラダ きゅうり、にんじん、コーン缶、砂糖、しょうゆ 豆腐みそ汁（なめこ・ねぎ） 木綿豆腐、なめこ、ねぎ、水、米みそ（淡色辛みそ）	おかゆ 田舎煮 鶏もも肉、にんじん、だいこん、さといも、砂糖、淡色みそ、しょうゆ 茹で野菜サラダ きゅうり、にんじん、砂糖、しょうゆ 豆腐みそ汁 木綿豆腐、ねぎ、水、米みそ（淡色辛みそ）
	午後	牛乳 フライドポテト フレンチフライポテト、油、食塩、ケチャップ		
2日 金	午前	牛乳 ビスケット		
	昼食	御飯 炒り豆腐 木綿豆腐、鶏ひき肉、しらたき、しいたけ、にんじん、たまねぎ、油、しょうゆ、砂糖、みりん、卵 コールスローサラダ キャベツ、にんじん、マヨネーズ、酢、砂糖、食塩 みそ汁（こまつな・たまねぎ） こまつな、たまねぎ、水、ほんだし、米みそ（淡色辛みそ） オレンジ	軟飯 炒り豆腐 木綿豆腐、鶏ひき肉、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、卵 キャベツの和え物 キャベツ、にんじん、しょうゆ みそ汁（こまつな・たまねぎ） こまつな、たまねぎ、水、米みそ（淡色辛みそ）	おかゆ 炒り豆腐 木綿豆腐、鶏ひき肉、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、卵 キャベツの和え物 キャベツ、にんじん、しょうゆ みそ汁（こまつな・たまねぎ） こまつな、たまねぎ、水、米みそ（淡色辛みそ）
	午後	牛乳 ポップコーン		
5日 月	午前	牛乳 サブレ		
	昼食	三色そぼろ丼 米、凍り豆腐、鶏ひき肉、油、水、ほんだし、しょうが、しょうゆ、砂糖、酒、にんじん、水、ほんだし、砂糖、食塩、ほうれんそう、ごま油、しょうゆ かぼちゃの煮物 かぼちゃ、水、しょうゆ、砂糖、ほんだし みそ汁（もやし・あげ） もやし、油揚げ、カットわかめ、水、米みそ（淡色辛みそ）、ほんだし オレンジ	三色そぼろ丼（軟飯） 米、凍り豆腐、鶏ひき肉、水、しょうゆ、砂糖、にんじん、水、砂糖、食塩、ほうれんそう、しょうゆ かぼちゃの煮物 かぼちゃ、水、しょうゆ、砂糖 みそ汁（もやし） もやし、カットわかめ、水、米みそ（淡色辛みそ）	三色そぼろ丼（おかゆ） 米、凍り豆腐、鶏ひき肉、水、しょうゆ、砂糖、にんじん、水、砂糖、食塩、ほうれんそう、しょうゆ かぼちゃの煮物 かぼちゃ、水、しょうゆ、砂糖 みそ汁（もやし） もやし、カットわかめ、水、米みそ（淡色辛みそ）
	午後	麦茶 プリン せんべい		
6日 火	午前	ヨーグルト せんべい		
	昼食	味噌ラーメン 生中華めん、キャベツ、にんじん、コーン缶、もやし、カットわかめ、なると、ねぎ、赤みそ、本みりん、中華あじ、水 キャベツのごまマヨあえ キャベツ、にんじん、ちくわ、マヨネーズ、しょうゆ、すりごま バナナ	野菜おじや 米、キャベツ、にんじん、コーン缶、もやし、カットわかめ、ねぎ、しょうゆ キャベツの和え物 キャベツ、にんじん、しょうゆ	野菜おじや 米、キャベツ、にんじん、もやし、カットわかめ、ねぎ、しょうゆ キャベツの和え物 キャベツ、にんじん、しょうゆ
	午後	牛乳 おかかおにぎり 米、かつお節、ごま、しょうゆ		
7日 水	午前	牛乳 ビスケット		
	昼食	御飯 鶏肉の照り焼き 鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、油 小松菜のナムル こまつな、キャベツ、しょうゆ、ごま油、ごま けんちん汁 木綿豆腐、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、ごま油、水、ほんだし、しょうゆ、食塩 オレンジ	軟飯 鶏肉のやわらか煮 鶏もも肉、しょうゆ 小松菜の和え物 こまつな、キャベツ、しょうゆ けんちん汁 木綿豆腐、だいこん、にんじん、ねぎ、水、しょうゆ、食塩	おかゆ 鶏肉のやわらか煮 鶏もも肉、しょうゆ 小松菜の和え物 こまつな、キャベツ、しょうゆ けんちん汁 木綿豆腐、だいこん、にんじん、ねぎ、水、しょうゆ、食塩
	午後	牛乳 マカロニきな粉あえ マカロニ、きな粉、砂糖		
8日 木	午前	牛乳 せんべい		
	昼食	御飯 マーボー豆腐 木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうが、砂糖、淡色みそ、しょうゆ、ごま油、片栗粉 はるさめの酢の物 はるさめ、きゅうり、にんじん、コーン缶、酢、砂糖、しょうゆ わかめスープ（もやし） カットわかめ、もやし、ねぎ、水、中華だしの素、しょうゆ、食塩 りんご	軟飯 マーボー豆腐 木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、砂糖、淡色みそ、しょうゆ、片栗粉 茹で野菜サラダ きゅうり、にんじん、コーン缶、砂糖、しょうゆ わかめスープ カットわかめ、もやし、ねぎ、水、しょうゆ、食塩	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ 木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、砂糖、しょうゆ、片栗粉 茹で野菜サラダ きゅうり、にんじん、コーン缶、砂糖、しょうゆ わかめスープ カットわかめ、もやし、ねぎ、水、しょうゆ、食塩
	午後	牛乳 ドーナツ ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、油		
9日 金	午前	牛乳 ビスケット		
	昼食	御飯 まぐろの竜田揚げ まぐろ、しょうが、しょうゆ、酒、片栗粉、油 キャベツの磯和え キャベツ、にんじん、しょうゆ、焼きのり みそ汁（じゃがいも・玉ねぎ） じゃがいも、たまねぎ、水、淡色みそ、ほんだし バナナ	軟飯 まぐろの煮つけ まぐろ、しょうゆ キャベツの磯和え キャベツ、にんじん、しょうゆ、焼きのり みそ汁（じゃがいも・玉ねぎ） じゃがいも、たまねぎ、水、淡色みそ	おかゆ まぐろの煮つけ まぐろ、しょうゆ キャベツの磯和え キャベツ、にんじん、しょうゆ、焼きのり みそ汁（じゃがいも・玉ねぎ） じゃがいも、たまねぎ、水、淡色みそ
	午後	牛乳 スティックパン		
12日 月	午前			
	昼食	スポーツの日		
	午後			

2026年10月　離乳食献立表　持田保育園

日		離乳食12～18	離乳食9～11	離乳食7～8
13日 火	午前	ヨーグルト せんべい		
	昼食	御飯 ひき肉カレー 豚ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、牛乳、カレールウ、油、ウスターソース、バター 五目きんぴら 切り干しだいこん、ごぼう、にんじん、しらたき、油揚げ、いんげん、ごま油、砂糖、みりん、しょうゆ オレンジ	軟飯 ひき肉シチュー 豚ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、牛乳、小麦粉、食塩 茹で野菜 にんじん、いんげん、砂糖、しょうゆ	おかゆ ひき肉シチュー 豚ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、牛乳、小麦粉、食塩 茹で野菜 にんじん、いんげん
	午後	牛乳 せんべい		
14日 水	午前	牛乳 ビスケット		
	昼食	けんちんうどん ゆでうどん、鶏もも肉、油揚げ、だいこん、にんじん、ごぼう、こまつな、水、ほんだし、しょうゆ、みりん、食塩 ブロッコリーのごまあえ ブロッコリー、しょうゆ、ごま バナナ	けんちんうどん ゆでうどん、鶏もも肉、だいこん、にんじん、こまつな、水、しょうゆ、食塩 茹で野菜 ブロッコリー	けんちんうどん ゆでうどん、鶏もも肉、だいこん、にんじん、こまつな、水、しょうゆ、食塩 茹で野菜 ブロッコリー
	午後	牛乳 わかめおにぎり 米、炊き込みわかめ		
15日 木	午前	牛乳 せんべい		
	昼食	御飯 鮭の塩焼き さけ、食塩 ポテトサラダ じゃがいも、にんじん、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ、食塩 みそ汁（だいこん・なめこ） だいこん、たまねぎ、なめこ、水、ほんだし、米みそ（淡色辛みそ） 柿	軟飯 鮭の塩焼き さけ、食塩 ポテトサラダ じゃがいも、にんじん、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ、食塩 みそ汁（だいこん・なめこ） だいこん、たまねぎ、なめこ、水、米みそ（淡色辛みそ）	おかゆ 鮭の塩焼き さけ、食塩 ポテトサラダ じゃがいも、にんじん、きゅうり、食塩 みそ汁（だいこん） だいこん、たまねぎ、水、米みそ（淡色辛みそ）
	午後	牛乳 じゃがいもガレット じゃがいも、片栗粉、食塩、油		
16日 金	午前	牛乳 ビスケット		
	昼食	御飯 鶏の唐揚げ 鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油 もやしのナムル もやし、にんじん、カットわかめ、ごま油、すりごま、しょうゆ きのこのスープ えのきたけ、しめじ、たまねぎ、にんじん、油、水、コンソメ、食塩 オレンジ	軟飯 鶏のやわらか煮 鶏もも肉、しょうゆ もやしの和え物 もやし、にんじん、カットわかめ、しょうゆ きのこのスープ えのきたけ、しめじ、たまねぎ、にんじん、水、食塩	おかゆ 鶏のやわらか煮 鶏もも肉、しょうゆ もやしの和え物 もやし、にんじん、カットわかめ、しょうゆ 野菜スープ たまねぎ、にんじん、水、食塩
	午後	牛乳 野菜かりんとう		
19日 月	午前	牛乳 サブレ		
	昼食	御飯 豚肉のみそ炒め 豚肉(もも)、油、なす、にんじん、たまねぎ、淡色みそ、砂糖、しょうゆ、片栗粉 こまつなのナムル こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、ごま油、すりごま、しょうゆ、砂糖 豆腐スープ（わかめ） 木綿豆腐、ねぎ、カットわかめ、水、中華だしの素、食塩 オレンジ	軟飯 豚肉のやわらか煮 豚肉(もも)、なす、にんじん、たまねぎ、淡色みそ、砂糖、しょうゆ、片栗 こまつなのお浸し こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖 豆腐スープ（わかめ） 木綿豆腐、ねぎ、カットわかめ、水、食塩	おかゆ 野菜のやわらか煮 なす、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、片栗粉 こまつなのお浸し こまつな、もやし、にんじん、しょうゆ 豆腐スープ（わかめ） 木綿豆腐、ねぎ、カットわかめ、水、食塩
	午後	牛乳 さつまいもスティック さつまいも、油、食塩		
20日 火	午前	ヨーグルト せんべい		
	昼食	五目ラーメン 生中華めん、キャベツ、にんじん、もやし、コーン缶、ごま油、焼き豚、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩 蒸しシュウマイ しゅうまい バナナ	野菜おじや 米、キャベツ、にんじん、もやし、コーン缶、ねぎ、しょうゆ	野菜おじや 米、キャベツ、にんじん、もやし、コーン缶、ねぎ、しょうゆ
	午後	麦茶 ヨーグルト（ジャム） ヨーグルト、いちごジャム せんべい		
21日 水	午前	牛乳 ビスケット		
	昼食	御飯 カレイのカレームニエル かれい、食塩、こしょう、小麦粉、カレー粉、油 ほうれん草のソテー ほうれんそう、キャベツ、コーン缶、しょうゆ、食塩、コンソメ、油 ワンタンスープ 豚ひき肉、ワンタンの皮、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、にら、中華スープ、食塩、ごま油 オレンジ	軟飯 カレイのやわらか煮 かれい、しょうゆ ほうれん草の和え物 ほうれんそう、キャベツ、コーン缶、しょうゆ 野菜スープ たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、水、食塩	おかゆ カレイのやわらか煮 かれい、しょうゆ ほうれん草の和え物 ほうれんそう、キャベツ、しょうゆ 野菜スープ たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、水、食塩
	午後	牛乳 おやつ焼きそば 焼きそばめん、豚肉(もも)、キャベツ、にんじん、ピーマン、ごま油、ウスターソース		
22日 木	午前	牛乳 せんべい		
	昼食	御飯 チキンカレー 鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ、ウスターソース、牛乳 キャベツのおかか和え キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、かつお節 バナナ	軟飯 鶏肉シチュー 鶏もも肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、牛乳、小麦粉、食塩 キャベツの和え物 キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ	おかゆ 野菜シチュー たまねぎ、じゃがいも、にんじん、牛乳、小麦粉、食塩 キャベツの和え物 キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ
	午後	牛乳 かぼちゃ蒸しパン かぼちゃ、ホットケーキミックス、牛乳、砂糖		
23日 金	午前	牛乳 ビスケット		
	昼食	ロールパン クリームシチュー 鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、シチューミックスクリーム、牛乳、食塩、こしょう 三色サラダ ブロッコリー、にんじん、コーン缶、酢、油、砂糖、しょうゆ りんご	軟飯 クリームシチュー 鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、牛乳、小麦粉、食塩 三色サラダ ブロッコリー、にんじん、コーン缶、砂糖、しょうゆ	おかゆ クリームシチュー 鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、牛乳、小麦粉、食塩 三色サラダ ブロッコリー、にんじん、砂糖、しょうゆ
	午後	牛乳 コーンフレーク		

2026年10月　離乳食献立表　持田保育園

日		離乳食12～18	離乳食9～11	離乳食7～8
26日 月	午前	牛乳 サブレ		
	昼食	御飯 じゃが芋と鶏肉の煮物 鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、みりん 野菜の中華あえ もやし、にんじん、こまつな、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油 麩のすまし汁（えのき） 焼ふ、えのきたけ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし バナナ	軟飯 じゃが芋と鶏肉の煮物 鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ 野菜の和え物 もやし、にんじん、こまつな、砂糖、しょうゆ 麩のすまし汁 焼ふ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩	おかゆ じゃが芋と鶏肉の煮物 鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ 野菜の和え物 もやし、にんじん、こまつな、砂糖、しょうゆ 麩のすまし汁 焼ふ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩
	午後	牛乳 ラスク 食パン、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖		
27日 火	午前	ヨーグルト せんべい		
	昼食	御飯 鮭のフライ さけ、食塩、こしょう、小麦粉、パン粉、油、中濃ソース キャベツの胡麻ネーズ和え キャベツ、にんじん、ちくわ、すりごま、マヨネーズ、しょうゆ みそ汁（もやし・わかめ） もやし、にんじん、カットわかめ、水、ほんだし、米みそ（淡色辛みそ） オレンジ	軟飯 鮭の塩焼き さけ、食塩 キャベツの和え物 キャベツ、にんじん、しょうゆ みそ汁（もやし・わかめ） もやし、にんじん、カットわかめ、水、米みそ（淡色辛みそ）	おかゆ 鮭の塩焼き さけ、食塩 キャベツの和え物 キャベツ、にんじん、しょうゆ みそ汁（もやし・わかめ） もやし、にんじん、カットわかめ、水、米みそ（淡色辛みそ）
	午後	ジュース（白ぶどう＆ほうれん草） せんべい		
28日 水	午前	牛乳 ビスケット		
	昼食	スパゲティーナポリタン ウインナー、にんじん、たまねぎ、ピーマン、オリーブ油、ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう、スパゲティー ボイルブロッコリー ブロッコリー、食塩 野菜スープ キャベツ、たまねぎ、にんじん、水、コンソメ、食塩 バナナ	スパゲティーナポリタン にんじん、たまねぎ、ピーマン、ケチャップ、食塩、スパゲティー ボイルブロッコリー ブロッコリー、食塩 野菜スープ キャベツ、たまねぎ、にんじん、水、食塩	野菜のミルク粥 米、にんじん、たまねぎ、牛乳 ボイルブロッコリー ブロッコリー、食塩 野菜スープ キャベツ、たまねぎ、にんじん、水、食塩
	午後	牛乳 わかめおにぎり 米、炊き込みわかめ		
29日 木	午前	牛乳 せんべい		
	昼食	中華どんぶり 米、豚肉(もも)、しょうが、酒、はくさい、にんじん、たけのこ、たまねぎ、しいたけ、なると、砂糖、しょうゆ、食塩、こしょう、コンソメ、片栗粉 もやしのおひたし もやし、にんじん、しょうゆ、食塩 豆腐スープ（わかめ） 木綿豆腐、ねぎ、カットわかめ、水、中華だしの素、食塩 オレンジ	中華どんぶり（軟飯） 米、豚肉(もも)、はくさい、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、片栗粉 もやしのおひたし もやし、にんじん、しょうゆ、食塩 豆腐スープ（わかめ） 木綿豆腐、ねぎ、カットわかめ、水、食塩	中華どんぶり（おかゆ） 米、はくさい、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、片栗粉 もやしのおひたし もやし、にんじん、しょうゆ、食塩 豆腐スープ（わかめ） 木綿豆腐、ねぎ、カットわかめ、水、食塩
	午後	牛乳 ふかし芋（さつま） さつまいも、食塩		
30日 金	午前	牛乳 ビスケット		
	昼食	ジャンバラヤ 米、たまねぎ、にんじん、ウインナー、酒、ケチャップ、カレー粉、中濃ソース、コンソメ、にんにく、バター、食塩、こしょう 茹で野菜サラダ キャベツ、コーン缶、にんじん、油、酢、しょうゆ、砂糖 かぼちゃミルクスープ かぼちゃ、たまねぎ、油、水、牛乳、シチューミックスクリーム、こしょう バナナ	野菜おじや 米、たまねぎ、にんじん、しょうゆ 茹で野菜サラダ キャベツ、コーン缶、にんじん、しょうゆ、砂糖 かぼちゃミルクスープ かぼちゃ、たまねぎ、水、牛乳、食塩	野菜おじや 米、たまねぎ、にんじん、しょうゆ 茹で野菜サラダ キャベツ、にんじん、しょうゆ、砂糖 かぼちゃミルクスープ かぼちゃ、たまねぎ、水、牛乳、食塩
	午後	牛乳 ビスケット		

※献立は、材料等の入荷の都合により変更する場合があります。

☆今月のひとこと☆

だんだんと涼しい日が増え、"実りの秋"、"食欲の秋"がやってきました。
食べることに興味を持ち、食べることが楽しくなるような季節にしたいですね。
家族やお友達と、旬の食材を楽しんでくださいね。

