

離乳食献立表

2026年10月 岡部聖母保育園

	9 カ月頃～		1 歳頃～		おやつ
1 (木)	おかゆ 野菜のそぼろ煮 ヨーグルト	米 鶏肉、人参、玉葱、チンゲン菜、片栗粉 プレーンヨーグルト	ちゃんぽん麺 チキンナゲット ヨーグルト	中華麺、豚肉、チンゲン菜、玉葱、人参、中華だし、醤油、塩、片栗粉 鶏肉、豆腐、小麦粉、塩、コンソメ、油 プレーンヨーグルト	おにぎり 米、塩昆布、鰹節
2 (金)	おかゆ 白身魚と野菜煮 野菜スープ	米 鱈、人参、だし汁、片栗粉 小松菜、ねぎ	白身魚のフリッター ひじきの煮びたし なめこスープ	鱈、小麦粉、ベーキングパウダー、油 ひじき、キャベツ、人参、醤油、すりごま、砂糖 なめこ、白葱、小松菜、中華だし、塩	バナナ
5 (月)	おかゆ 豚肉と野菜のトマト煮 バナナ	米 豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、茹で大豆、トマトジュース バナナ	ポークビーンズ キャベツとツナの煮びたし バナナ	豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、茹で大豆、油、トマトジュース、ケチャップ、砂糖、塩 キャベツ、ツナ、玉葱、胡瓜、酢、砂糖、塩	コーンパンケーキ ホットケーキミックス、クリームコーン 牛乳、バター
6 (火)	おかゆ 豚肉と野菜煮 スープ	米 豚肉、玉葱、ピーマン、片栗粉 葉葱、野菜だし	焼き肉 春雨の煮びたし えのきともやしのスープ	豚肉、醤油、みりん、酒、生姜、玉葱、ピーマン、赤ピーマン、油、砂糖 春雨、胡瓜、醤油、砂糖、酢、ごま油 えのき、もやし、葉葱、コンソメ	おにぎり 米、砂糖、醤油
7 (水)	おかゆ 煮魚 豆腐のすまし汁	米 しいら、大根、だし汁 豆腐、小松菜、玉葱、葉葱、だし汁	鯖のおろし煮 青菜の白和え 玉葱の味噌汁	鯖、大根、醤油、みりん、酒、砂糖 小松菜、人参、豆腐、ねりごま、すりごま、砂糖、醤油 玉葱、葉葱、だし汁、味噌	きなこプリン または さつま芋 きなこ、砂糖、豆乳、ゼラチン
8 (木)	おかゆ 鶏肉煮 じゃが芋のスープ	米 鶏肉、だし汁、片栗粉 じゃが芋、人参、野菜だし	スパイシーチキン 煮びたし じゃがにらスープ	鶏肉、醤油、砂糖、酒、みりん、ごま油、りんごジュース、ごま、にんにく、生姜、小麦粉 胡瓜、人参、すりごま、砂糖、酢、塩 じゃが芋、人参、にら、コンソメ、塩	フレンチトースト 食パン、卵、砂糖、牛乳
9 (金)	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 卵のスープ	米 豆腐、豚肉、玉葱、人参、片栗粉 卵、チンゲン菜、野菜スープ	厚揚げの酢豚風 煮びたし 中華スープ	厚揚げ、豚肉、白葱、玉葱、人参、ピーマン、ごま油、生姜、にんにく、酢、ケチャップ、砂糖、醤油、片栗粉 胡瓜、人参、酢、みりん、醤油、ごま、ごま油 卵、チンゲンサイ、白葱、中華あじ、醤油、片栗粉	ぶどうゼリー
13 (火)	おかゆ／キウイフルーツ 豚肉と野菜煮 煮びたし	米／キウイフルーツ 豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、片栗粉 人参、キャベツ、だし汁	きのこカレー 煮びたし キウイフルーツ	豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、えのき、マッシュルーム、椎茸、油、ルウ、ケチャップ、スキムミルク キャベツ、人参、胡瓜、油、酢、砂糖、塩、ごま キウイフルーツ	マフィン 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖 バター、豆乳
14 (水)	おかゆ 卵とじ スープ	おかゆ 卵、人参、玉葱、だし汁 小松菜、人参、野菜だし	チーズオムレツ ポテトサラダ 小松菜のスープ	卵、チーズ、人参、玉葱、いんげん、バター、塩、こしょう じゃが芋、人参、玉葱、胡瓜、塩、こしょう、マヨネーズ 小松菜、人参、えのきたけ、コンソメ、塩	さつま芋
15 (木)	おかゆ 鶏肉と野菜煮 白菜スープ	米 鶏肉、玉葱、人参、片栗粉 白菜、人参、玉葱、野菜だし	スパゲティナポリタン ポテト 白菜スープ	スパゲティ、玉葱、人参、ピーマン、マッシュルーム、バター、ケチャップ、砂糖、粉チーズ ポテト、油 白菜、人参、玉葱、コンソメ、塩	おにぎり 米、ゆかり、塩
16 (金)	おかゆ 煮魚 すまし汁	米 さわら、だし汁、片栗粉 じゃが芋、人参、大根、ねぎ、里芋、だし汁	鯖のゆず香り焼き 野菜の煮びたし 豚汁	鯖、ゆず、醤油、みりん、酒 キャベツ、胡瓜、酢、砂糖、油、塩 豚肉、人参、大根、里芋、葉葱、味噌、だし汁	ヨーグルト プレーンヨーグルト

* 献立の月齢は目安です。あくまでも、食材や調味料は個人の離乳食チェック表に基づいて使用させていただきます。

お子さんの食事の様子を見て進めさせていただきますので、献立が前後する場合があります。

* 午後のおやつもお子さんの月齢や食事の様子を見て、順次提供していきます。

	9か月頃～		1 2 カ月頃～		
19 (月)	おかゆ ささみ煮 かぶのスープ	米 鶏ささみ、だし汁、片栗粉 かぶ、人参、玉葱、野菜だし	ささみの香草パン粉焼き チンゲン菜のツナ煮 かぶのスープ	鶏ささみ、しお、こしょう、パン粉、粉チーズ、パセリ粉、小麦粉、バター、油 チンゲン菜、人参、ツナ、醤油 かぶ、人参、玉葱、コンソメ、塩	スイートポテト さつま芋、バター、砂糖、牛乳
20 (火)	野菜入りおかゆ 卵とじ すまし汁	米、さつま芋、人参 卵、人参、玉葱、だし汁 人参、玉葱、小松菜、だし汁	吹き寄せご飯 高野豆腐の照り焼き 小松菜と卵のすまし汁	米、もち米、塩、醤油、みりん、人参、しめじ、さつまいも、ごぼう、鶏肉、グリーンピース 高野豆腐、砂糖、醤油、みりん、酒、片栗粉、油 小松菜、卵、玉葱、人参、だし汁、醤油、塩	甘食 小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー 卵、ショートニング
21 (水)	おかゆ 卵とじ すまし汁	米 卵、人参、ほうれん草、だし汁 人参、葉葱、だし汁	三色そばろ丼 切干大根のナムル かきたま汁	米、そばろ、人参、だし汁、砂糖、塩、ほうれん草、ごま油 切干大根、胡瓜、砂糖、酢、醤油、ごま、ごま油 卵、葉葱、だし汁、醤油、片栗粉	マフィン ホットケーキミックス、牛乳
22 (木)	おかゆ 煮魚 すまし汁	米 鮭、だし汁、片栗粉 人参、葉葱、ほうれん草、だし汁	鮭の変わり西京焼き ほうれん草のおかか和え けんちん汁	鮭、マヨネーズ、味噌、砂糖、みりん、バター ほうれん草、醤油、鰹節 ごぼう、人参、豚肉、葉葱、だし汁、醤油、みりん	りんごパイ 餃子の皮、りんご、バター、砂糖、 レモン汁、油、はちみつ
23 (金)	おかゆ 豆腐のそばろ煮 スープ	米 豆腐、豚挽肉、玉葱、人参、だし汁、片栗粉 玉葱、人参、鶏肉、野菜だし	豆腐入りハンバーグ 白菜の煮びたし オニオンスープ	豆腐、豚肉、玉葱、人参、干し椎茸、パン粉、塩、醤油、みりん、砂糖、片栗粉 白菜、胡瓜、りんご、砂糖、油、酢、塩 玉葱、人参、鶏肉、コンソメ、塩	さつま芋
26 (月)	おかゆ 鶏肉煮 スープ	米 鶏肉、かぶ、トマト、片栗粉 小松菜、豚肉、野菜だし	鶏肉のオーロラソース かぶの煮びたし きのこスープ	鶏肉、塩、酒、酢、小麦粉、マヨネーズ、ケチャップ、レモン汁、砂糖、パセリ粉 かぶ、胡瓜、トマト、ごま油、酢、醤油、砂糖 しめじ、えのきたけ、豚肉、小松菜、コンソメ、塩	芋ようかん さつま芋、寒天、砂糖
27 (火)	おかゆ／白菜と豚肉のあんかけ さつま芋煮 バナナヨーグルト	米／白菜、人参、豚肉、だし汁、片栗粉 さつま芋 バナナ、プレーンヨーグルト	白菜と豚肉の和風とろみあん さつま芋の甘煮 フルーツヨーグルト	白菜、豚肉、人参、油、だし汁、醤油、みりん、砂糖、オイスターソース、生姜、片栗粉 さつま芋、砂糖、塩 バナナ、みかん缶、もも缶、プレーンヨーグルト	食パン
28 (水)	おかゆ 煮魚 そうめんのすまし汁	米 鮭、にんじん、だし汁、片栗粉 そうめん、葉葱、だし汁	焼き魚 煮びたし そうめんのすまし汁	鮭、塩 人参、いんげん、マヨネーズ、砂糖、醤油、ごま そうめん、葉葱、椎茸、だし汁、醤油	バナナ
29 (木)	パン粥 鶏肉と野菜煮 レタススープ オレンジ	食パン 鶏肉、玉葱、人参、南瓜、マカロニ レタス、玉葱、人参、野菜だし オレンジ	食パン 南瓜とマカロニのグラタン レタススープ オレンジ	食パン 南瓜、玉葱、人参、マッシュルーム、鶏肉、マカロニ、小麦粉、バター、牛乳、コンソメ、粉チーズ、パセリ レタス、玉葱、人参、コンソメ、塩 オレンジ	ハロウィंकッキー 小麦粉、砂糖、牛乳 マーガリン、ベーキングパウダー
30 (金)	おべんとうデー				

＊献立の月齢は目安です。あくまでも、食材や調味料は個人の離乳食チェック表に基づいて使用させていただきます。
お子さんの食事の様子を見て進めさせていただきますので、献立が前後する場合があります。
＊午後のおやつもお子さんの月齢や食事の様子を見て、順次提供していきます。

