

10月 献立表 離乳食(完了期・後期)

2026 年 10 月

ユリアなわてこども園

日付	献立名	食材名			
	昼食	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 木	軟飯(完了期) 米がゆ(後期) 鶏肉のトマト煮 豆腐スープ	鶏ささみ、絹ごし豆腐	きゅうり、トマト、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	うるち米、三温糖	米みそ、コンソメ
2 金	食パン 豆腐団子 せん野菜 マカロニスープ	木綿豆腐、しらす干し	にんじん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ほうれんそう	食パン、かたくり粉、マカロニ、じゃがいも	こいくちしょうゆ、ペビーコンソメ
3 土	野菜丼 ヨーグルト	鶏もも肉、ヨーグルト	チンゲンサイ、キャベツ、たまねぎ、にんじん	うるち米、三温糖、かたくり粉	こいくちしょうゆ
5 月	食パン ささみ煮 キャベツのサラダ 野菜スープ(ペーコン・チンゲンサイ)	鶏ささみ	キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ	食パン、三温糖	こいくちしょうゆ、食塩、ペビーコンソメ
6 火	中華丼 キャベツとしらすの和え物	豚もも肉、絹ごし豆腐、しらす干し	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり	うるち米、三温糖、かたくり粉	こいくちしょうゆ、中華スープ
7 水	トマトリゾット ポテトスープ バナナ	豚ももミンチ	たまねぎ、トマト、チンゲンサイ、にんじん、バナナ	うるち米、じゃがいも	トマトケチャップ、ペビーコンソメ
8 木	煮込みうどん かぼちゃのサラダ	豚もも肉	キャベツ、にんじん、青ピーマン、かぼちゃ、きゅうり	干しうどん	こいくちしょうゆ
9 金	食パン 魚の煮付け きゅうりのサラダ 野菜スープ	ホキ	にんじん、きゅうり、コーンパック、たまねぎ	食パン、じゃがいも	こいくちしょうゆ、ペビーコンソメ
10 土	豚肉の味噌炒め丼 ヨーグルト	豚もも肉、ヨーグルト	キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ	うるち米、三温糖、かたくり粉	米みそ、こいくちしょうゆ
12 月	煮込みうどん ヨーグルト	豚もも肉、ヨーグルト	キャベツ、にんじん、たまねぎ	うどん	こいくちしょうゆ
13 火	人参軟飯(完了期) 人参がゆ(後期) 白身魚の味噌煮 きゅうりスティック 野菜汁	ホキ	にんじん、きゅうり、たまねぎ、こまつな	うるち米、三温糖	こいくちしょうゆ、米みそ、かつお節
14 水	軟飯軟飯(完了期) 米がゆ(後期) 肉じゃが 五目みそ汁	豚ももミンチ、木綿豆腐	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、だいこん、こまつな	うるち米、じゃがいも、三温糖、さつまいも	こいくちしょうゆ、かつお節、米みそ
15 木	野菜たっぷりマーボー丼 人参煮	木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ缶	なす、たまねぎ、にんじん	うるち米、三温糖、かたくり粉	米みそ、こいくちしょうゆ
16 金	軟飯(完了期) 米がゆ(後期) 豚肉と野菜スープ 切り干し大根のサラダ	豚もも肉	たまねぎ、にんじん、切干しだいこん、ほうれんそう	うるち米、じゃがいも	こいくちしょうゆ、食塩

17 土	軟飯 豚肉とたっぷり野菜煮 ヨーグルト	豚肉、ヨーグルト	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、切干しだいこん	うるち米、三温糖	こいくちしょうゆ、中華スープ
19 月	軟飯軟飯(完了期) 米がゆ(後期) 豆腐のそぼろ煮 すまし汁	豚ももミンチ、絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、こまつな	うるち米、三温糖、かたくり粉	こいくちしょうゆ、かつお節
20 火	食パン 鶏肉のケチャップ煮 粉ふき芋 豆腐スープ	鶏もも肉、木綿豆腐	こまつな、だいこん、にんじん、葉ねぎ	食パン、かたくり粉、三温糖、じゃがいも	トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、食塩、中華スープ
21 水	豚汁うどん キャベツのサラダ バナナ	豚もも肉	だいこん、にんじん、葉ねぎ、キャベツ、コーンパック、バナナ	うどん(冷凍)、さといも	かつお節、米みそ、こいくちしょうゆ
22 木	食パン つくね煮 コールスローサラダ 野菜スープ	鶏ひき肉、木綿豆腐	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、さやいんげん	食パン、かたくり粉、じゃがいも	食塩、ベビーコンソメ
23 金	食パン 魚の煮付け きゅうりスティック 青菜のスープ	ホキ	きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん	食パン	こいくちしょうゆ、ベビーコンソメ
24 土	野菜入り軟飯(完了期) 野菜入りがゆ(後期) ヨーグルト	鶏もも肉、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、青ピーマン	うるち米	食塩、ベビーコンソメ
26 月	しらす入り軟飯(完了期) しらすがゆ(後期) かぼちゃのそぼろ煮 豆腐のみそ汁 オレンジ	しらす干し、豚ももミンチ、木綿豆腐	かぼちゃ、こまつな、たまねぎ、カットわかめ、バレンシアオレンジ	うるち米、三温糖、かたくり粉	こいくちしょうゆ、米みそ、かつお節
27 火	食パン 鶏肉と玉ねぎの甘辛煮 せん野菜 じゃが芋とコーンスープ	鶏もも肉	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、クリームコーン	食パン、三温糖、じゃがいも	こいくちしょうゆ、ベビーコンソメ
28 水	軟飯(完了期) 米がゆ(後期) たっぷり野菜のそぼろ煮 キャベツスープ バナナ	豚ひき肉	葉ねぎ、にんじん、ほうれんそう、コーンパック、キャベツ、たまねぎ、バナナ	うるち米、三温糖、じゃがいも	こいくちしょうゆ、中華スープ、食塩
29 木	軟飯(完了期) 米がゆ(後期) おでん風煮物 小松菜とコーンのお浸し	絹ごし豆腐、鶏もも肉、ツナ缶	だいこん、にんじん、こまつな、コーンパック	うるち米、さといも、三温糖	かつお節、こいくちしょうゆ
30 金	軟飯(完了期) 米がゆ(後期) 鶏と野菜煮 茹で野菜サラダ	豚もも肉	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、きゅうり	うるち米、じゃがいも	こいくちしょうゆ
31 土	野菜そぼろ軟飯(完了期) 野菜そぼろがゆ(後期) ヨーグルト	豚ももミンチ、ヨーグルト	キャベツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、コーン缶	うるち米、かたくり粉、三温糖	こいくちしょうゆ、食塩