



# 離乳食献立表



【令和8年10月】

| 日                                                                                 | 月                                                                                 | 火                                                                                  | 水                                                                                   | 木<br>1日                                     | 金<br>2日                                         | 土<br>3日                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|  |  |  |  | おかゆ<br>赤魚の煮つけ<br>かぼちゃのミルク煮<br>みそ汁（白菜）       | おかゆ<br>鶏と野菜のトマト煮<br>キャベツの煮びたし<br>みそ汁（ほうれん草）     | おかゆ<br>豚ひき肉の野菜あん<br>かぶのあんかけ<br>みそ汁（白玉麴）        |
| 4日                                                                                | 5日                                                                                | 6日                                                                                 | 7日                                                                                  | 8日                                          | 9日                                              | 10日                                            |
| おかゆ<br>タラの野菜あんかけ<br>豚肉とじゃがいもの煮物<br>みそ汁（大根）                                        | おかゆ<br>鶏団子と野菜のポトフ風<br>野菜の煮びたし<br>みそ汁（さつまいも）                                       | おかゆ<br>豚肉の中華風煮<br>大根と人参の旨煮<br>みそ汁（玉ねぎ）                                             | おかゆ<br>カレイのトマト煮<br>かぼちゃのミルク煮<br>みそ汁（キャベツ）                                           | おかゆ<br>鶏と野菜のこっくり煮<br>ほうれん草の煮びたし<br>みそ汁（白菜）  | おかゆ<br>そぼろ肉じゃが<br>ブロッコリーのとろみ煮<br>みそ汁（白玉麴）       | おかゆ<br>赤魚の野菜あんかけ<br>白菜の中華煮<br>みそ汁（かぶ）          |
| 11日                                                                               | 12日                                                                               | 13日                                                                                | 14日                                                                                 | 15日                                         | 16日                                             | 17日                                            |
| 野菜煮込みうどん<br>かぼちゃのミルク煮<br>ブロッコリーのコンソメ煮                                             | おかゆ<br>豚肉と野菜のコンソメ煮<br>豆腐といんげんの煮物<br>みそ汁（白玉麴）                                      | おかゆ<br>タラの煮つけ<br>さつまいもの煮物<br>みそ汁（キャベツ）                                             | おかゆ<br>鶏と野菜の煮物<br>大根と人参の旨煮<br>みそ汁（白菜）                                               | おかゆ<br>肉団子と野菜のポトフ風<br>野菜の煮びたし<br>みそ汁（ほうれん草） | おかゆ<br>カレイと野菜のみそ煮<br>豆腐のあんかけ<br>コンソメスープ（大根）     | おかゆ<br>鶏ささみのクリーム煮<br>じゃがいもの甘辛煮<br>みそ汁（キャベツ）    |
| 18日                                                                               | 19日                                                                               | 20日                                                                                | 21日                                                                                 | 22日                                         | 23日                                             | 24日                                            |
| おかゆ<br>白菜の中華風煮<br>大根といんげんの旨煮<br>みそ汁（かぼちゃ）                                         | おかゆ<br>赤魚のトマト煮<br>さつまいもとほうれん草の煮物<br>みそ汁（白菜）                                       | おかゆ<br>鶏の照り煮<br>キャベツと麴の煮びたし<br>みそ汁（玉ねぎ）                                            | おかゆ<br>豚肉と野菜のコンソメ煮<br>ブロッコリーのとろみ煮<br>みそ汁（大根）                                        | おかゆ<br>タラの和風あんかけ<br>南瓜のそぼろあん<br>みそ汁（白菜）     | おかゆ<br>ささみと野菜のあんかけ<br>マカロニのケチャップ煮<br>みそ汁（さつまいも） | ミートうどん<br>じゃがいもの甘辛煮<br>白菜のコンソメ煮                |
| 25日                                                                               | 26日                                                                               | 27日                                                                                | 28日                                                                                 | 29日                                         | 30日                                             | 31日                                            |
| おかゆ<br>白身魚と根菜のみそ煮<br>キャベツのそぼろあん<br>コンソメスープ（玉ねぎ）                                   | おかゆ<br>鶏肉のトマト煮<br>野菜の煮びたし<br>みそ汁（かぶ）                                              | おかゆ<br>かぼちゃカレー風煮<br>キャベツといんげんの旨煮<br>みそ汁（ほうれん草）                                     | おかゆ<br>赤魚のホワイトソース煮<br>豆腐のあんかけ<br>みそ汁（白玉麴）                                           | おかゆ<br>豆腐のそぼろあん<br>キャベツのミルク煮<br>みそ汁（かぶ）     | おかゆ<br>鶏ささみとさつまいもの煮物<br>マカロニのケチャップ煮<br>みそ汁（白菜）  | おかゆ<br>タラと野菜のポトフ風<br>じゃがいものそぼろあんかけ<br>みそ汁（白玉麴） |



秋の味覚を楽しみましょう！



さつまいも、かぼちゃ、きのこ、りんごなど秋はおいしい食べ物がたくさんあります。

秋に旬を迎える食材は、味や香りがよく季節ならではのおいしさを楽しむことができます。また、旬の食材はおいしいだけでなく栄養も豊富です。

給食でも旬の食材を取り入れ、季節を感じられるよう工夫しています。旬ならではのおいしさ子どもたちにも感じてもらえたら嬉しいです。

ご家庭でも秋の旬の食材を取り入れ子どもたちと秋の食事を楽しんでみてはいかがでしょうか。

