



令和8年10月分離乳食献立表



いろは保育園

日付			曜日	献立名			主な食品群		
				午前おやつ	午前食	午後食	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群
1	15	木	ミルクまたはフォローアップミルク	軟飯 かれいの煮魚 大根の甘酢和え みそ汁	しらす粥 大根のくたくた煮 麦茶	かれい,かつお節,しらす, みそ	胚芽米,砂糖	しょうが,だいこん,きゅうり, なめこ,たまねぎ,ねぎ	
2	16	金	りんご果汁	軟飯 豚挽肉と豆腐のみそ炒め煮 白菜の塩昆布和え すまし汁	豚挽肉炒飯 豆腐のステーキ オニオンスープ	ぶた肉,豆腐,塩昆布,わか め,かつお節,みそ	胚芽米,油,砂糖	りんご果汁,たまねぎ,にん じん,ピーマン,はくさい,ね ぎ	
3	17	土	バナナ	スパゲティナポリタン 胡瓜やわらか煮 麦茶	磯粥 玉葱のやわらか煮 ヨーグルト	ぶた肉,のり,ヨーグルト	スパゲッティ,油,胚芽米	バナナ,たまねぎ,ピーマン, マッシュルーム,きゅうり	
5	19	月	ミルクまたはフォローアップミルク	舟運いろはうどん 胡瓜と人参のサラダ りんごのやわらか煮	オニオンリゾット さつま芋の甘煮 キャロットスープ	ぶた肉,かつお節	干しうどん,砂糖,油,さつま いも,胚芽米	にんじん,たまねぎ,ねぎ, きゅうり,りんご	
6	20	火	ヨーグルト	軟飯 炒り鶏風煮物 白菜と胡瓜の酢の物 みそ汁	食パン キャベツのソテー 挽肉スープ	ヨーグルト,とり肉,みそ,か つお節	胚芽米,さといも,油,砂糖, 焼きふ,食パン	にんじん,だいこん,はくさ い,きゅうり,みかん缶,たま ねぎ,ねぎ,キャベツ,グリーン ピース	
7	21	水	りんご果汁	軟飯 チキンミルクカレー 和風グリーンサラダ 麦茶	挽肉リゾット マッシュポテト 野菜スープ	とり肉,ミルク	胚芽米,じゃがいも,油,砂 糖,バター	りんご果汁,たまねぎ,にん じん,ピーマン,レタス,キャ ベツ,きゅうり	
8	22	木	ミルクまたはフォローアップミルク	軟飯 豆腐の揚げ団子 ほうれん草の海苔和え オニオンスープ	食パン 玉葱のやわらか煮 ポパイスープ	豆腐,ツナ缶,卵,のり,牛乳	胚芽米,片栗粉,やまいも, 砂糖,油,食パン	ねぎ,にんじん,ほうれんそ う,もやし,たまねぎ	
9	23	金	ミルクまたはフォローアップミルク	軟飯 豚肉と白菜のオイスター炒め トマト わかめと卵のスープ	かつお節おじや トマトスープ 白桃缶	ぶた肉,わかめ,卵,かつお 節	胚芽米,油,片栗粉	はくさい,にんじん,ねぎ,ト マト,たまねぎ,白桃缶	
10	24	土	バナナ	塩焼きそば 胡瓜のもみ漬け 麦茶	昆布粥 キャベツのスープ煮 麦茶	ぶた肉,塩昆布	中華めん,油,胚芽米	バナナ,ピーマン,にんじん, もやし,キャベツ,にんにく, しょうが,きゅうり	
	26	月	ミルクまたはフォローアップミルク	軟飯 鮭のコーンマヨ焼き キャベツの和え物 みそ汁	しらすリゾット さつま芋の甘煮 白菜のスープ	さけ,チーズ,かつお節,み そ,しらす	胚芽米,小麦粉,砂糖,さつ まいも,油	コーンクリーム缶,キャベ ツ,にんじん,はくさい,もや し,ねぎ	
13	27	火	ミルクまたはフォローアップミルク	軟飯 鶏挽肉のくわ焼き ほうれん草のおかか和え みそ汁	青菜粥 人参甘煮 13日 シャインマスカット 27日 りんごやわらか煮	とり肉,かつお節,みそ	胚芽米,小麦粉,油,砂糖	たまねぎ,しょうが,ほうれん そう,にんじん,もやし,キャ ベツ,ねぎ 13日 ぶどう 27日 りんご	
14	28	水	ミルクまたはフォローアップミルク	食パン コーンクリームシチュー 大根とりんごのサラダ	鮭粥 野菜スープ 大根のやわらか煮	牛乳,とり肉,ミルク,さけ,か つお節	食パン,じゃがいも,油,バ ター,小麦粉,砂糖,胚芽米	たまねぎ,にんじん,コーン クリーム缶,パセリ,だいこ ん,きゅうり,りんご	
	29	木	ヨーグルト	軟飯 ツナと豆腐の卵とじ 胡瓜のもみ漬け すまし汁	ツナ粥 豆腐スープ みかん	ヨーグルト,卵,ツナ缶,豆腐, なると,かつお節	胚芽米,油,砂糖	たまねぎ,にんじん,さやえ んどう,きゅうり,はくさい,ね ぎ,みかん	
	30	金	りんご果汁	食パン 鶏挽肉の炒め煮 トマト 野菜スープ	中華風粥 トマト煮 玉葱のみそ汁	とり肉,牛乳,かつお節,みそ	食パン,片栗粉,砂糖,胚芽 米,油	りんご果汁,ねぎ,キャベツ, きゅうり,トマト,たまねぎ,に んじん,葉ねぎ	
	31	土	バナナ	和風ツナスパゲティ スティックチーズ 麦茶	おかか粥 ほうれん草のみそ汁 ヨーグルト	ツナ缶,のり,チーズ,かつお 節,みそ,ヨーグルト	スパゲッティ,油,胚芽米	バナナ,にんじん,干しい たけ,たまねぎ,ほうれんそ う	

◆都合により、献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。