令和8年　10月　離乳食献立表　菱保育園





		初期	中期		後期	
日	曜	お昼	お昼	午後	お昼	午後
1	木	お粥　スープ 玉ねぎペースト キャベツペースト	お粥　スープ 鶏ささみと玉ねぎのだし煮 キャベツのだし煮	さつま芋おじや	軟飯　スープ 鶏ささみと玉ねぎの煮物 キャベツの煮物	軟飯 しらすとさつま芋の煮物
2	金	お粥　スープ 大根ペースト きゅうりペースト	お粥　スープ お麸と大根のだし煮 きゅうりのだし煮	玉ねぎおじや	軟飯　味噌汁 お麸と大根の煮物 スティックきゅうり	軟飯 たらと玉ねぎの煮物
3	土	お粥　スープ キャベツペースト さつま芋ペースト	お粥　スープ 高野豆腐とキャベツのだし煮 さつま芋のだし煮	人参おじや	軟飯　味噌汁 高野豆腐とキャベツの煮物 スティックさつま芋	軟飯 鶏ささみと人参の煮物
5	月	お粥　スープ ほうれん草ペースト かれいペースト	お粥　スープ かれいとほうれん草のだし煮 人参のだし煮	きな粉おじや	軟飯　味噌汁 かれいとほうれん草の煮物 スティック人参	きな粉軟飯 お麸とじゃが芋のミルク煮
6	火	お粥　スープ 白菜ペースト ブロッコリーペースト	お粥　スープ 鶏ささみと白菜のだし煮 ブロッコリーのだし煮	なすおじや	軟飯　味噌汁 鶏ささみと白菜の煮物 ブロッコリーの煮物	軟飯 高野豆腐となすの煮物
7	水	お粥　スープ 豆腐ペースト きゅうりペースト	お粥　スープ 豆腐とキャベツのだし煮 きゅうりのだし煮	ほうれん草おじや	軟飯　スープ 豆腐とキャベツのケチャップ煮 スティックきゅうり	軟飯 鶏ささみとほうれん草の煮物
8	木	お粥　スープ さつま芋ペースト 大根ペースト	お粥　スープ 鶏そぼろとさつま芋のだし煮 大根のだし煮	人参おじや	軟飯　スープ 鶏そぼろとさつま芋の煮物 スティック大根	軟飯 たらと人参の煮物
9	金	お粥　スープ きゅうりペースト かぼちゃペースト	お粥　スープ お麸ときゅうりのだし煮 かぼちゃのだし煮	キャベツおじや	軟飯　スープ お麸ときゅうりの味噌煮 かぼちゃの煮物	軟飯 豚そぼろとキャベツの煮物
10	土	お粥　スープ 大根ペースト キャベツペースト	パン粥　スープ 高野豆腐と大根のだし煮 キャベツのだし煮	玉ねぎおじや	スティックパン　スープ 高野豆腐と大根の煮物 キャベツの煮物	軟飯 しらすと玉ねぎの煮物
13	火	お粥　スープ 豆腐ペースト かぼちゃペースト	お粥　スープ 豆腐と小松菜のだし煮 かぼちゃのだし煮	人参おじや	軟飯　味噌汁 豆腐と小松菜の煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 お麸と人参の煮物
14	水	お粥　スープ 人参ペースト きゅうりペースト	鶏ささみと野菜入りくたくたうどん きゅうりのだし煮	じゃが芋おじや	鶏ささみと野菜入り煮込みうどん スティックきゅうり	軟飯 豚そぼろとじゃが芋の煮物
15	木	お粥　スープ 白菜ペースト 小松菜ペースト	お粥　スープ 高野豆腐と白菜のだし煮 小松菜のだし煮	大根おじや	軟飯　味噌汁 高野豆腐と白菜の煮物 小松菜の煮物	軟飯 たらと大根の煮物
16	金	お粥　スープ かれいペースト ブロッコリーペースト	お粥　スープ かれいとキャベツのだし煮 ブロッコリーのだし煮	さつま芋おじや	軟飯　スープ かれいとキャベツのケチャップ煮 ブロッコリーの煮物	軟飯 チーズ入りさつま芋団子
17	土	お粥　スープ 大根ペースト じゃが芋ペースト	お粥　スープ 鶏そぼろと大根のだし煮 じゃが芋のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯　味噌汁 鶏そぼろと大根の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 高野豆腐と玉ねぎの煮物
19	月	お粥　スープ 玉ねぎペースト さつま芋ペースト	お粥　スープ しらすと玉ねぎのだし煮 さつま芋のだし煮	キャベツおじや ヨーグルト	軟飯　味噌汁 しらすと玉ねぎの煮物 スティックさつま芋	キャベツ軟飯 ヨーグルト

令和8年　10月　離乳食献立表　菱保育園





		初期	中期		後期	
日	曜	お昼	お昼	午後	お昼	午後
20	火	お粥　スープ 人参ペースト 大根ペースト	野菜パン粥　スープ 鶏そぼろと人参のだし煮 大根のだし煮	かぼちゃおじや	野菜パン　スープ 鶏そぼろと人参の煮物 スティック大根	軟飯 チーズ入りかぼちゃ団子
21	水	お粥　スープ 豆腐ペースト 小松菜ペースト	お粥　スープ 豆腐と白菜のだし煮 小松菜のだし煮	きゅうりおじや	軟飯　味噌汁 豆腐と白菜の煮物 小松菜の煮物	軟飯 豚そぼろときゅうりの煮物
22	木	お粥　スープ キャベツペースト 人参ペースト	お粥　スープ 高野豆腐とキャベツのだし煮 人参のだし煮	きな粉おじや	軟飯　味噌汁 高野豆腐とキャベツの煮物 スティック人参	鶏ささみと野菜入りスープマカロニ
23	金	お粥　スープ かれいペースト ほうれん草ペースト	お粥　スープ かれいと大根のだし煮 ほうれん草のだし煮	さつま芋おじや	軟飯　スープ かれいと大根の味噌煮 ほうれん草の煮物	軟飯 お麸とさつま芋の煮物
24	土	お粥　スープ キャベツペースト じゃが芋ペースト	お麸と野菜入りにゅうめん じゃが芋のだし煮	人参おじや	お麸と野菜入りにゅうめん スティックじゃが芋	軟飯 高野豆腐と人参の煮物
26	月	お粥　スープ キャベツペースト 大根ペースト	お粥　スープ 鶏そぼろとキャベツのだし煮 大根のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯　味噌汁 鶏そぼろとキャベツの煮物 スティック大根	軟飯 しらすと玉ねぎの味噌煮
27	火	お粥　スープ 白菜ペースト 人参ペースト	お粥　スープ お麸と白菜のだし煮 人参のだし煮	ほうれん草おじや	軟飯　スープ お麸と白菜の煮物 スティック人参	軟飯 高野豆腐とほうれん草の煮物
28	水	お粥　スープ 人参ペースト 小松菜ペースト	お粥　スープ 鮭と人参のだし煮 小松菜のだし煮	じゃが芋おじや	鮭と人参のスパゲティ風　スープ 小松菜の煮物	軟飯 鶏そぼろとじゃが芋の煮物
29	木	お粥　スープ 豆腐ペースト ほうれん草ペースト	お粥　スープ 豆腐とさつま芋のだし煮 ほうれん草のだし煮	キャベツおじや	軟飯　味噌汁 豆腐とさつま芋の煮物 ほうれん草の煮物	軟飯 たらとキャベツの煮物
30	金	お粥　スープ 玉ねぎペースト ブロッコリーペースト	お粥　スープ 鶏ささみと玉ねぎのだし煮 ブロッコリーのだし煮	白菜おじや	軟飯　スープ 鶏ささみと玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮物	軟飯 お麸と白菜のミルク煮
31	土	お粥　スープ キャベツペースト さつま芋ペースト	お粥　スープ 高野豆腐とキャベツのだし煮 さつま芋のだし煮	人参おじや	軟飯　味噌汁 高野豆腐とキャベツの煮物 スティックさつま芋	軟飯 鶏ささみと人参の煮物

初期のポイント

離乳食は1日1回できるだけ同じ時間に与えるようにしましょう。早朝や、深夜は避け、赤ちゃんの機嫌がよく、ゆったりと余裕のある時間に、少しずつ新しい食材を試していきましょう。
離乳食をあげたら、その後、ミルク・母乳を与えます。

中期のポイント

この時期は、舌を前後でしかうごかせなかったのが、上下に動かせるようになっていきます。
舌と上あごで、食べ物をつぶしてモグモグと食べることを覚える時期です。
食べる量ばかりを気にするのではなく、しっかり唇をとじ、食べ物をつぶし、呑み込めているかどうか、見てあげてください。

後期のポイント

この時期、赤ちゃんは、いろいろな食材に慣れてきて、3回食へと進んでいき、歯茎でカミカミすることを覚えていきます。
始めは自然にカミカミできないこともあるので、
大人が実際に食べ物をカミカミして見せてあげましょう。
赤ちゃんはしっかり見て真似してくれます。



発行：株式会社ミールケア