

令和8年10月		離乳食献立表 ～後 期 食～					上井草保育園
日 曜	時間帯	献立	材 料 名				
			黄	赤	緑		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
01 木	昼食	① 5倍粥	米				
		② 小松菜のすまし汁		わかめ	小松菜	昆布だし汁、醤油	
		③ ツナと野菜の煮物	片栗粉、三温糖	ツナ缶	人 参、かぼちゃ	昆布だし汁、醤油	
	午後おやつ	① 煮込みうどん	干しうどん	わかめ	かぼちゃ	昆布だし汁、醤油	
		② 野菜のそぼろ煮	片栗粉、三温糖	鶏ひき肉(離)	大根、人 参	昆布だし汁、醤油	
		③					
02 金	昼食	① 5倍粥	米				
		② 大根のすまし汁			大根	昆布だし汁、醤油	
		③ カレイと野菜の煮物	片栗粉、三温糖	カレイ	人 参、キャベツ	昆布だし汁、醤油	
	午後おやつ	① トースト (スティック)	ﾌﾞﾚｯﾄﾞ				
		② 玉ねぎのスープ		わかめ	玉ねぎ	昆布だし汁、醤油	
		③ さつまいものそぼろ煮	さつま芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉(離)		昆布だし汁、醤油	
03 土	昼食	① 5倍粥	米				
		② かぶの味噌汁			かぶ	昆布だし汁、米みそ	
		③ 高野豆腐と野菜の煮物	片栗粉、三温糖	高野豆腐	もやし、人 参	昆布だし汁、醤油	
	午後おやつ	① 5倍粥	米				
		② もやしのすまし汁			もやし	昆布だし汁、醤油	
		③ ツナと野菜の煮物	片栗粉、三温糖	ツナ缶	人 参、かぶ	昆布だし汁、醤油	
05 月	昼食	① 5倍粥	米				
		② 大根の味噌汁			人 参、大根	昆布だし汁、米みそ	
		③ 高野豆腐と野菜の煮物	片栗粉、三温糖	高野豆腐	人 参、白菜	昆布だし汁、醤油	
	午後おやつ	① 5倍粥	米				
		② ほうれん草のすまし汁			ほうれん草	昆布だし汁、醤油	
		③ 鶏ひき肉と大根の煮物	片栗粉、三温糖	鶏ひき肉(離)	人 参、大根	昆布だし汁、醤油	
06 火	昼食	① うどんのミートソース	干しうどん、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉(離)	人 参、玉ねぎ	ケチャップ	
		② かぼちゃのスープ			かぼちゃ	昆布だし汁、醤油	
		③ スティック野菜			きゅうり、人 参		
	午後おやつ	① 5倍粥	米				
		② 小松菜のすまし汁			小松菜	昆布だし汁、醤油	
		③ 鶏ひき肉とかぼちゃの煮物	片栗粉、三温糖	鶏ひき肉(離)	人 参、かぼちゃ	昆布だし汁、醤油	
07 水	昼食	① 5倍粥	米				
		② 大根の味噌汁			人 参、大根	昆布だし汁、米みそ	
		③ カレイと野菜の煮物	片栗粉、三温糖	カレイ	人 参、さやいんげん	昆布だし汁、醤油	
	午後おやつ	① 5倍粥	米				
		② ほうれん草のすまし汁			ほうれん草	昆布だし汁、醤油	
		③ 鶏ひき肉と野菜の煮物	片栗粉、三温糖	鶏ひき肉(離)	人 参、大根	昆布だし汁、醤油	
08 木	昼食	① 5倍粥	米				
		② キャベツのすまし汁			キャベツ	昆布だし汁、醤油	
		③ ツナと野菜の煮物	さつま芋、片栗粉、三温糖	ツナ缶	小松菜	昆布だし汁、醤油	
	午後おやつ	① トースト (スティック)	ﾌﾞﾚｯﾄﾞ				
		② さつま芋のスープ	さつま芋	わかめ		昆布だし汁、醤油	
		③ 野菜のそぼろ煮	片栗粉、三温糖	鶏ひき肉(離)	玉ねぎ、キャベツ	昆布だし汁、醤油	
09 金	昼食	① 5倍粥	米				
		② かぼちゃの味噌汁			かぼちゃ	昆布だし汁、米みそ	
		③ 高野豆腐と野菜の煮物	片栗粉、三温糖	高野豆腐	人 参、白菜	昆布だし汁、醤油	
	午後おやつ	① 5倍粥	米				
		② 大根のすまし汁			大根	昆布だし汁、醤油	
		③ 鶏ひき肉と野菜の煮物	片栗粉、三温糖	鶏ひき肉(離)	人 参、白菜	昆布だし汁、醤油	
10 土	昼食	① 5倍粥	米				
		② なすの味噌汁			なす	昆布だし汁、米みそ	
		③ 高野豆腐と野菜の煮物	片栗粉、三温糖	高野豆腐	人 参、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油	
	午後おやつ	① 5倍粥	米				
		② 玉ねぎのすまし汁			玉ねぎ	昆布だし汁、醤油	
		③ ツナと野菜の味噌煮	片栗粉、三温糖	ツナ缶	大根、人 参	昆布だし汁、米みそ	
13 火	昼食	① 5倍粥	米				
		② わかめの味噌汁		カットわかめ	人 参	昆布だし汁、米みそ	
		③ 肉団子とさつま芋の煮物	さつま芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉(離)		昆布だし汁、醤油	
	午後おやつ	① 5倍粥	米				
		② 人 参のすまし汁			人 参	昆布だし汁、醤油	
		③ 高野豆腐と野菜の煮物	片栗粉、三温糖	高野豆腐	人 参、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油	
14 水	昼食	① 5倍粥	米				
		② 白菜のすまし汁			白菜	昆布だし汁、醤油	
		③ ツナと野菜の煮物	片栗粉、三温糖	ツナ缶	人 参、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油	
	午後おやつ	① トースト (スティック)	ﾌﾞﾚｯﾄﾞ				
		② 小松菜のスープ			玉ねぎ、小松菜	昆布だし汁、醤油	
		③ かぼちゃのそぼろ煮	片栗粉、三温糖	鶏ひき肉(離)	かぼちゃ	昆布だし汁、醤油	
15 木	昼食	① 5倍粥	米				
		② ほうれん草の味噌汁			人 参、ほうれん草	昆布だし汁、米みそ	
		③ カレイとじゃがいもの煮物	じゃが芋、片栗粉、三温糖	カレイ		昆布だし汁、醤油	
	午後おやつ	① 5倍粥	米				
		② じゃがいものすまし汁	じゃが芋			昆布だし汁、醤油	
		③ 鶏ひき肉と野菜の煮物	片栗粉、三温糖	鶏ひき肉(離)	人 参、ほうれん草	昆布だし汁、醤油	
16 金	昼食	① 5倍粥	米				
		② さつま芋のすまし汁	さつま芋			昆布だし汁、醤油	
		③ 豆腐と野菜の煮物	片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	人 参、白菜	昆布だし汁、醤油	
	午後おやつ	① トースト (スティック)	ﾌﾞﾚｯﾄﾞ				
		② 玉ねぎのスープ		わかめ	玉ねぎ	昆布だし汁、醤油	
		③ さつま芋のそぼろ煮	さつま芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉(離)		昆布だし汁、醤油	
日 曜	時間帯	献立	材 料 名				
			黄	赤	緑		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
17 土	昼食	① 5倍粥	米				
		② かぶの味噌汁			かぶ	昆布だし汁、米みそ	
		③ 高野豆腐と野菜の煮物	片栗粉、三温糖	高野豆腐	もやし、人 参	昆布だし汁、醤油	
	午後おやつ	① 5倍粥	米				
		② もやしのすまし汁			もやし	昆布だし汁、醤油	
		③ ツナと野菜の煮物	片栗粉、三温糖	ツナ缶	人 参、かぶ	昆布だし汁、醤油	
19 月	昼食	① 5倍粥	米				
		② 大根のすまし汁			大根	昆布だし汁、醤油	
		③ カレイと野菜の煮物	片栗粉、三温糖	カレイ	人 参、キャベツ	昆布だし汁、醤油	
	午後おやつ	① トースト (スティック)	ﾌﾞﾚｯﾄﾞ				
		② 玉ねぎのスープ		わかめ	玉ねぎ	昆布だし汁、醤油	
		③ さつま芋のそぼろ煮	さつま芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉(離)		昆布だし汁、醤油	
20 火	昼食	① うどんのミートソース	干しうどん、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉(離)	人 参、玉ねぎ	ケチャップ	
		② かぼちゃのスープ			かぼちゃ	昆布だし汁、醤油	
		③ スティック野菜			きゅうり、人 参		
	午後おやつ	① 5倍粥	米				
		② 小松菜のすまし汁			小松菜	昆布だし汁、醤油	
		③ 鶏ひき肉とかぼちゃの煮物	片栗粉、三温糖	鶏ひき肉(離)	人 参、かぼちゃ	昆布だし汁、醤油	
21 水	昼食	① 5倍粥	米				
		② 大根の味噌汁			人 参、大根	昆布だし汁、米みそ	
		③ カレイと野菜の煮物	片栗粉、三温糖	カレイ	人 参、さやいんげん	昆布だし汁、醤油	
	午後おやつ	① 5倍粥	米				
		② ほうれん草のすまし汁			ほうれん草	昆布だし汁、醤油	
		③ 鶏ひき肉と野菜の煮物	片栗粉、三温糖	鶏ひき肉(離)	人 参、大根	昆布だし汁、醤油	
22 木	昼食	① 5倍粥	米				
		② キャベツのすまし汁			キャベツ	昆布だし汁、醤油	
		③ ツナと野菜の煮物	さつま芋、片栗粉、三温糖	ツナ缶	小松菜	昆布だし汁、醤油	
	午後おやつ	① トースト (スティック)	ﾌﾞﾚｯﾄﾞ				
		② さつま芋のスープ	さつま芋	わかめ		昆布だし汁、醤油	
		③ 野菜のそぼろ煮	片栗粉、三温糖	鶏ひき肉(離)	玉ねぎ、キャベツ	昆布だし汁、醤油	
23 金	昼食	① 5倍粥	米				
		② かぼちゃの味噌汁			かぼちゃ 調理皮なし	昆布だし汁、米みそ	
		③ 高野豆腐と野菜の煮物	片栗粉、三温糖	高野豆腐	人 参、白菜	昆布だし汁、醤油	
	午後おやつ	① 5倍粥	米				
		② チンゲンサイのすまし汁			チンゲン菜	昆布だし汁、醤油	
		③ 鶏ひき肉と野菜の煮物	片栗粉、三温糖	鶏ひき肉(離)	人 参、白菜	昆布だし汁、醤油	
24 土	昼食	① 5倍粥	米				
		② なすの味噌汁			なす	昆布だし汁、米みそ	
		③ 高野豆腐と野菜の煮物	片栗粉、三温糖	高野豆腐	人 参、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油	
	午後おやつ	① 5倍粥	米				
		② 玉ねぎのすまし汁			玉ねぎ	昆布だし汁、醤油	
		③ ツナと野菜の味噌煮	片栗粉、三温糖	ツナ缶	大根、人 参	昆布だし汁、米みそ	
26 月	昼食	① 5倍粥	米				
		② 大根の味噌汁			人 参、大根	昆布だし汁、米みそ	
		③ 高野豆腐と野菜の煮物	片栗粉、三温糖	高野豆腐	人 参、白菜	昆布だし汁、醤油	
	午後おやつ	① 5倍粥	米				
		② ほうれん草のすまし汁			ほうれん草	昆布だし汁、醤油	
		③ 鶏ひき肉と大根の煮物	片栗粉、三温糖	鶏ひき肉(離)	人 参、大根	昆布だし汁、醤油	
27 火	昼食	① 5倍粥	米				
		② ほうれん草の味噌汁			人 参、ほうれん草	昆布だし汁、米みそ	
		③ カレイとじゃがいもの煮物	じゃが芋、片栗粉、三温糖	カレイ		昆布だし汁、醤油	
	午後おやつ	① 5倍粥	米				
		② じゃがいものすまし汁	じゃが芋			昆布だし汁、醤油	
		③ 鶏ひき肉と野菜の煮物	片栗粉、三温糖	鶏ひき肉(離)	人 参、ほうれん草	昆布だし汁、醤油	
28 水	昼食	① 5倍粥	米				
		② 白菜のすまし汁			白菜	昆布だし汁、醤油	
		③ ツナと野菜の煮物	片栗粉、三温糖	ツナ缶	人 参、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油	
	午後おやつ	① トースト (スティック)	ﾌﾞﾚｯﾄﾞ				
		② 小松菜のスープ			玉ねぎ、小松菜	昆布だし汁、醤油	
		③ さつま芋のそぼろ煮	さつま芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉(離)		昆布だし汁、醤油	
29 木	昼食	① 5倍粥	米				
		② わかめの味噌汁		カットわかめ	人 参	昆布だし汁、米みそ	
		③ 肉団子とさつま芋の煮物	さつま芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉(離)		昆布だし汁、醤油	
	午後おやつ	① 5倍粥	米				
		② 人 参のすまし汁			人 参	昆布だし汁、醤油	
		③ 高野豆腐と野菜の煮物	片栗粉、三温糖	高野豆腐	人 参、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油	
30 金	昼食	① 5倍粥	米				
		② 人 参のすまし汁		わかめ	人 参	昆布だし汁、醤油	
		③ ツナと野菜の煮物	片栗粉、三温糖	ツナ缶	人 参、かぼちゃ	昆布だし汁、醤油	
	午後おやつ	① ひき肉うどん	干しうどん	鶏ひき肉(離)		昆布だし汁、醤油	
		② かぼちゃの煮物	三温糖		かぼちゃ	醤油	
		③ 人 参スティック			人 参		
31 土	昼食	① 5倍粥	米				
		② チンゲン菜の味噌汁			チンゲン菜	昆布だし汁、米みそ	
		③ 高野豆腐と野菜の煮物	片栗粉、三温糖	高野豆腐	人 参、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油	
	午後おやつ	① 5倍粥	米				
		② 人 参のすまし汁			人 参	昆布だし汁、醤油	
		③ ツナと野菜の煮物	片栗粉、三温糖	ツナ缶	人 参、チンゲン菜	昆布だし汁、醤油	

※離乳食の後にミルクを飲みます。
※園の行事、その他の都合で、献立を変更する場合があります。