2026年 10月　予定献立表

月	火	水	木	金	土
後期			1 全粥 魚の野菜あんかけ クリームスープ	2 なすのﾐｰﾄｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰ かぼちゃｽｰﾌﾟ ほぐしオレンジ	3 全粥 豆腐とツナの野菜煮 じゃがいもの味噌汁 スライスバナナ
			全粥 豆腐の照り焼き 人参とじゃがいもの味噌汁	全粥 豚の生姜焼き ブロッコリーのスープ	全粥 鮭のピカタ 胡瓜スティック
5 ツナ粥 豆腐とキャベツのコロコロ煮 人参と玉ねぎのスープ	6 アーサのおじや 魚の味噌汁 さつまいもスティック	7 全粥 魚のみそ煮 玉葱とピーマンのスープ	8 全粥 肉だんご もやしスープ	9 全粥 鮭のムニエル 人参のスープ かぼちゃスティック	10 全粥 魚の照り焼き 胡瓜とバナナのスティック
納豆粥 ひじきともやしのサラダ じゃが芋のスープ	全粥 豚肉の炒め煮 人参のスープ	全粥 ササミの野菜あんかけ エノキとしめじのスープ	全粥 豆腐チャンプルー もずくのみそ汁	ツナ粥 豆腐とキャベツの炒め煮 玉葱の味噌汁	全粥 鶏肉とトマトのコロコロ煮 豆腐のすまし汁
12 	13 三色丼 キャベツのスープ 青切りみかん 胡瓜スティック	14 全粥 ササミのほぐし煮 もずくそうめん汁	15 おべんとう 	16 沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト	17 さかなそぼろご飯 とろろ昆布汁 マッシュポテト スライスバナナ
	全粥 豆腐と野菜の炒め煮 小松菜のスープ	全粥 豚肉とピーマンの炒め じゃが芋の味噌汁	全粥 豆腐の照り焼き 梨（スライス）	全粥 豆腐チャンプルー ほうれん草のスープ	全粥 豚肉とジャガイモの煮物 人参と玉葱の味噌汁
19 全粥 麻婆豆腐風煮 わかめスープ セロリスティック	20 全粥 豆腐のみそ焼き 人参のすまし汁	21 全粥 松風焼 胡瓜と人参の味噌汁	22 全粥 魚の野菜煮 もやしのスープ	23 全粥 魚の甘酢あんかけ 野菜スープ	24 全粥 豆腐とトマトのコロコロ煮 野菜スティック
全粥 肉団子 豆腐の味噌汁	ごぼう粥 鶏肉と野菜のスープ煮 ほぐしオレンジ	全粥 ササミの野菜あんかけ ブロッコリーのスープ	全粥 豆腐のソテー キャベツの味噌汁	全粥 鶏肉の照り焼き 胡瓜のすまし汁	シラスとトマトのお粥 玉葱の味噌汁 バナナ
26 全粥 魚と野菜のあんかけ キャベツスープ	27 シラス粥 豆腐とブロッコリーの炒煮 トマトスープ じゃがいもスティック	28 全粥 ササミの野菜スープ煮 胡瓜のすまし汁	29 きなこ粥 豆腐とヘチマの炒め煮 人参の味噌汁 さつまいもマッシュ	30 全粥 豚肉入りマッシュポテト かぼちゃと人参の味噌汁 胡瓜スティック	31 シラス粥 ゆし豆腐 人参とトマトの炒め煮 さつまいもスティック
トマトチーズ粥 マッシュポテト オニオンスープ	全粥 豚の照り焼き アーサ汁	全粥 鶏肉と人参の炒め煮 玉葱スープ	全粥 サバのみそ煮 キャベツスープ	カボチャ粥 魚の野菜煮 きゅうりスープ	全粥 豆腐ハンバーグ もずくスープ

9～11ヵ月頃の離乳食

この時期は、バナナくらいの柔らかさの食べ物を上の歯茎と下の歯茎でつぶして食べることを練習します。
かたくて小さい食べ物だと、丸のみする習慣がついてしまいますので、注意が必要です！

離乳食の回数が2回/日から3回/日に移行する時期でもあります。必要な栄養の半分以上を離乳食でとることになるので、
主食・主菜・副菜を組み合わせるようにしましょう！！

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

2026 年 10月

離乳食後期

日付	曜	材料と体内での主なはたらき		
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物
1	木	ホキ　絹ごし豆腐　みそ	全粥　片栗粉　三温糖　みりん　じゃがいも	人参　ねぎ　ブロッコリー　しめじ　パセリ　ｸﾘｰﾑｺｰﾝ缶
2	金	合挽肉　豚ﾚﾊﾞｰ　豚肩ﾛｰｽ	全粥　スパゲッティ(乾)　オリーブ油　みりん　三温糖	茄子　玉葱　人参　ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ　南瓜　オレンジ　生姜　ブロッコリー
3	土	絹ごし豆腐　ﾂﾅ缶　みそ　鮭　卵	全粥　じゃがいも　片栗粉	人参　玉葱　ねぎ　バナナ　胡瓜
4	日			
5	月	ﾂﾅ缶　絹ごし豆腐　挽きわり納豆	全粥　三温糖　ごま油　じゃがいも	キャベツ　人参　玉葱　干しひじき　もやし
6	火	赤魚　みそ　豚ﾛｰｽ	全粥　さつまいも　本みりん	ｱｰｻ(乾)　人参
7	水	鮭　みそ　ｻﾜﾐ	全粥　三温糖　片栗粉	生姜　玉葱　ピーマン　えのき　しめじ　人参
8	木	合挽肉　卵　絹ごし豆腐　みそ	全粥　油　パン粉(乾)　三温糖　片栗粉	玉葱　もやし　人参　胡瓜　もずく
9	金	鮭　ﾂﾅ缶　絹ごし豆腐　みそ	全粥　薄力粉　有塩バター　油	人参　南瓜　キャベツ　ねぎ　玉葱
10	土	ホキ　鶏ﾓﾓ肉　沖縄豆腐	全粥　本みりん　油	生姜　胡瓜　バナナ　トマト
11	日			
12	月			
13	火	鶏挽肉　卵　絹ごし豆腐　ﾂﾅ缶	全粥　本みりん　油	小松菜　キャベツ　青切ﾐｶﾝ　胡瓜　トマト　小松菜
14	水	ｻﾜﾐ　豚ﾓﾓ肉　みそ	全粥　片栗粉　そうめん(乾)　じゃがいも	おきなわもずく　ﾋﾟｰﾏﾝ　もやし
15	木	絹ごし豆腐	全粥　みりん　三温糖	梨
16	金	沖縄豆腐　ﾂﾅ缶　固形ﾖｰｸﾞﾙﾄ　沖縄豆腐	全粥　沖縄そば　三温糖	花人参　玉葱　ねぎ　胡瓜　ホウレン草　人参　玉葱　ﾎｳﾚﾝ草
17	土	鯖　豚ﾛｰｽ　みそ	全粥　三温糖　じゃがいも　じゃがいも　本みりん	ｺﾞﾎﾞｳ　みつば　生姜　とろろ昆布　ねぎ　人参　バナナ　玉葱
18	日			
19	月	沖縄豆腐　豚挽肉　みそ　沖縄豆腐	全粥　油　三温糖　片栗粉　片栗粉	長ねぎ　乾燥わかめ　えのき　ねぎ　セロリ　ﾆﾗ　人参
20	火	絹ごし豆腐　みそ　鶏ﾓﾓ肉	本みりん	人参　ごぼう　さやいんげん　オレンジ
21	水	鶏挽肉　木綿豆腐　卵　みそ　ｻﾜﾐ	全粥　油　パン粉(乾)　三温糖　黒ごま　片栗粉	玉葱　胡瓜　人参　玉葱　ブロッコリー
22	木	ホキ　かつお節　沖縄豆腐　みそ	全粥　片栗粉	ｶﾗｼ菜　人参　もやし　キャベツ
23	金	ホキ　鶏ﾓﾓ肉	全粥　片栗粉　油　三温糖　みりん	ブロッコリー　ﾄﾏﾄ　キャベツ　胡瓜
24	土	絹ごし豆腐　ｼﾗｽ　豚肩ﾛｰｽ　みそ	全粥　じゃがいも	トマト　玉葱　胡瓜　バナナ
25	日			
26	月	ホキ　かつお節　合挽肉　ﾌﾟﾛﾋｽﾁｰｽﾞ　普通牛乳	全粥　じゃがいも　有塩バター	トマト　玉葱　キャベツ　ﾄﾏﾄ　ﾊﾟｾﾘ
27	火	シラス　絹ごし豆腐　豚肩ﾛｰｽ	全粥　じゃがいも　みりん　三温糖	ブロッコリー　トマト　ｱｰｻ(乾)
28	水	ｻﾜﾐ　鶏ﾓﾓ肉		人参　胡瓜　玉葱
29	木	きな粉　沖縄豆腐　みそ　普通牛乳　鯖	全粥　さつまいも　みりん　三温糖	ヘチマ　人参　キャベツ
30	金	豚肩ﾛｰｽ　みそ　ホキ	全粥　じゃがいも　片栗粉	南瓜　人参　胡瓜　かぼちゃ　人参　玉葱　胡瓜
31	土	シラス　ゆし豆腐　みそ　絹ごし豆腐	全粥　さつまいも　そうめん(乾)	人参　トマト　もずく

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月例に応じて食材、調理形態を変更することがあります。