2026年 10月　予定献立表

月	火	水	木	金	土
初期			1 つぶし１０倍粥 魚のだし煮 大根のスープ煮	2 つぶし１０倍粥 豆腐と人参のおろし 南瓜のペースト	3 つぶし１０倍粥 魚のペースト 胡瓜のだし煮 バナナペースト
5 つぶし１０倍粥 豆腐と人参のペースト キャベツのとろとろ煮	6 つぶし１０倍粥 魚のすり流し 人参のだし煮	7 １０倍粥 豆腐のペースト 玉葱のすり流し	8 つぶし１０倍粥 魚のとろとろ煮 人参と玉ねぎのだし煮	9 シラス粥 豆腐とキャベツのだし煮 かぼちゃペースト	10 つぶし１０倍粥 魚のだし煮 胡瓜のとろとろ煮
12 	13 つぶし１０倍粥 豆腐と小松菜のすり流し みかん（果汁）	14 つぶし10倍粥 魚のすり流し じゃが芋と人参煮	15 おべんとう 	16 つぶし１０倍粥 魚のペースト 玉葱とほうれん草のくたくた煮	17 つぶし１０倍粥 豆腐と人参のすり流し ジャガイモのペースト バナナペースト
19 つぶし１０倍粥 魚のだし煮 人参のペースト	20 つぶし１０倍粥 豆腐のすり流し オレンジ（果汁）	21 つぶし１０倍粥 魚と野菜のとろとろ ブロッコリーのとろとろ煮	22 つぶし１０倍粥 豆腐とからし菜のだし煮 さつまいもペースト	23 つぶし１０倍粥 魚のトマト煮 胡瓜のすり流し	24 つぶし１０倍粥 豆腐とトマトのペースト バナナペースト
26 つぶし１０倍粥 魚のトマト煮 キャベツのペースト	27 シラス粥 豆腐のペースト 胡瓜のすり流し	28 つぶし１０倍粥 魚のスープ煮 玉葱のペースト	29 つぶし１０倍粥 豆腐とヘチマのすまし汁 人参のだし煮 さつまいもペースト	30 つぶし１０倍粥 魚と人参のだし煮 じゃがいもペースト 	31 シラス粥 豆腐とトマトのスープ煮 人参スープ

5～6ヵ月の離乳食

この時期は、母乳やミルク以外のものを飲み込む練習をします。
離乳食の形態は、滑らかにすりつぶしたポタージュ状のがおすすめです！

今はまだ、栄養のほとんどを母乳やミルクから摂りますので、離乳食を沢山食べなくても
悩む必要はありません。離乳食に慣れてきたら次のステップに進みましょう！！



※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

離乳食初期

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	10倍がゆ	大根
2	金	絹ごし豆腐	10倍がゆ	人参　南瓜
3	土	鮭	10倍がゆ	胡瓜　バナナ
4	日			
5	月	絹ごし豆腐	10倍がゆ	人参　キャベツ
6	火	赤魚	10倍がゆ	人参
7	水	絹ごし豆腐	10倍がゆ	玉葱
8	木	ホキ	10倍がゆ	人参　玉葱
9	金	シラス　絹ごし豆腐	10倍がゆ	キャベツ　南瓜
10	土	ホキ	10倍がゆ	胡瓜
11	日			
12	月			
13	火	絹ごし豆腐	10倍がゆ	小松菜　青切ﾐｶﾝ
14	水	鮭	10倍がゆ　じゃがいも	人参
15	木			
16	金	赤魚	10倍がゆ	玉葱　ホウレン草
17	土	絹ごし豆腐	10倍がゆ　じゃがいも	人参　バナナ
18	日			
19	月	ホキ	10倍がゆ　片栗粉	人参
20	火	絹ごし豆腐	10倍がゆ	オレンジ
21	水	鮭	10倍がゆ　片栗粉	人参　玉葱　ブロッコリー
22	木	絹ごし豆腐	10倍がゆ　さつまいも	ｶﾗｼ菜
23	金	ホキ	10倍がゆ　片栗粉	トマト　胡瓜
24	土	絹ごし豆腐	10倍がゆ	トマト　バナナ
25	日			
26	月	ホキ	10倍がゆ	トマト　キャベツ
27	火	シラス　絹ごし豆腐	10倍がゆ	胡瓜
28	水	ホキ	10倍がゆ	玉葱
29	木	絹ごし豆腐	10倍がゆ　さつまいも	ヘチマ　人参
30	金	ホキ	10倍がゆ　じゃがいも	人参
31	土	シラス　絹ごし豆腐	10倍がゆ	トマト　人参

☆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。