2026年 10月　予定献立表

月	火	水	木	金	土
中期			1 全粥 魚と人参のおろし煮 大根のコロコロ煮	2 全粥 豆腐の野菜あんかけ ブロッコリーとかぼちゃのマッシュ	3 全粥 魚のほぐし煮 胡瓜のコロコロ煮 スライスバナナ
5 ツナ粥 豆腐と野菜のコロコロ煮 キャベツスープ	6 全粥 魚のコロコロ煮 人参スープ煮	7 全粥 ササミの野菜あんかけ 人参のスープ	8 全粥 魚のコロコロ煮 人参と玉ねぎのだし煮	9 ツナ粥 豆腐とキャベツの炒め煮 かぼちゃマッシュ	10 全粥 魚の炒め煮 胡瓜のコロコロ煮
12 スポーツの日	13 全粥 豆腐と小松菜のスープ煮 青切りみかん	14 全粥 ササミと野菜の炒め煮 じゃが芋と人参のコロコロ煮	15 おべんとう	16 全粥 魚ときゅうりの炒め煮 玉葱とほうれん草のスープ	17 全粥 豆腐と人参のコロコロ煮 マッシュポテト スライスバナナ
19 全粥 魚ときゅうりのコロコロ煮 キャベツスープ	20 全粥 豆腐のだし煮 人参のコロコロ煮 ほぐしオレンジ	21 全粥 ササミの野菜あんかけ ブロッコリースープ	22 全粥 豆腐と野菜の炒め煮 さつまいもマッシュ	23 全粥 魚とトマトの炒め煮 胡瓜のコロコロ煮	24 全粥 豆腐とトマトのコロコロ煮 スライスバナナ
26 全粥 魚とトマトのコロコロ煮 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	28 全粥 ササミと人参のコロコロ煮 キャベツのスープ	29 きなこ粥 豆腐とヘチマのコロコロ煮 人参スープ さつまいもマッシュ	30 全粥 魚と人参のコロコロ煮 じゃがいもの味噌汁	31 シラス粥 豆腐とトマトの炒め煮 人参のコロコロ煮

7～8ヵ月の離乳食

この時期は、舌を上下に動かしてやわらかいかたまりを上顎におしつけてつぶしながら食べる練習をします。

離乳食の回数が2回/日になり、食べられる食材も増えていく時期となっています。
食べる量は、個人差があるので、お子さんのペースに合わせてあげましょう！！

※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

離乳食中期

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	全粥	人参　大根
2	金	絹ごし豆腐	全粥	人参　玉葱　茄子　ブロッコリー　かぼちゃ
3	土	鮭	全粥　片栗粉	胡瓜　バナナ
4	日			
5	月	ﾂﾅ缶　絹ごし豆腐	全粥	もやし　ピーマン　人参　キャベツ
6	火	赤魚	全粥	人参
7	水	ｻﾜﾐ	全粥　片栗粉	ピーマン　玉葱　人参
8	木	ホキ	全粥	人参　玉葱
9	金	ﾂﾅ缶　絹ごし豆腐	全粥	キャベツ　南瓜
10	土	ホキ	全粥	胡瓜
11	日			
12	月			
13	火	絹ごし豆腐	全粥	小松菜　青切ﾐｶﾝ
14	水	ｻﾜﾐ	全粥　じゃがいも	ピーマン　もやし　人参
15	木			
16	金	赤魚	全粥	胡瓜　玉葱　ホウレン草
17	土	絹ごし豆腐	全粥　片栗粉　じゃがいも	人参　バナナ
18	日			
19	月	ホキ	全粥　片栗粉	胡瓜　キャベツ
20	火	絹ごし豆腐	全粥	人参　オレンジ
21	水	ｻﾜﾐ	全粥　片栗粉	人参　玉葱　ｷｬﾍﾞﾂ　ブロッコリー
22	木	絹ごし豆腐　普通牛乳	全粥　さつまいも	ｶﾗｼ菜　もやし
23	金	ホキ	全粥　片栗粉	トマト　胡瓜
24	土	絹ごし豆腐	全粥	トマト　バナナ
25	日			
26	月	ホキ	全粥	トマト　キャベツ
27	火	シラス　絹ごし豆腐	全粥	ブロッコリー　トマト
28	水	ｻﾜﾐ	全粥	人参　キャベツ
29	木	きな粉　絹ごし豆腐　普通牛乳	全粥　さつまいも	ヘチマ　人参
30	金	ホキ　みそ	全粥　じゃがいも	人参
31	土	シラス　絹ごし豆腐	全粥	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。