



10月離乳食献立表(9～11か月頃)

2026年10月

精華町立保育所(後期(9か月～11か月ごろ))

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	かゆ 豚じゃが(トマト風味) 切干大根のスープ	全がゆ(精白米) じゃが芋、なたね油、三温糖	豚肉	玉ねぎ、人参、トマトピューレ きゅうり、人参、千切り大根	塩 鰹だし、しょう油
	午後おやつ	かゆ 豆腐と野菜のくず煮	全がゆ(精白米) 三温糖、片栗粉	豆腐	玉ねぎ、人参、青ねぎ	鰹だし、しょう油
02 金	昼食	かゆ ささみのくず煮 みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖、片栗粉	ささみ 豆腐、みそ	きゃべつ、人参、きゅうり 玉ねぎ、人参、青ねぎ	しょう油 煮干し
	午後おやつ	しらすがゆ 離乳食 みそ汁	全がゆ(精白米) じゃが芋	ちりめんじゃこ みそ	玉ねぎ、人参、青ねぎ	鰹だし
05 月	昼食	かゆ さけの塩焼き じゃが芋の煮物 みそ汁	全がゆ(精白米) じゃが芋、三温糖	さけ 豆腐、みそ	 玉ねぎ、えのきたけ、人参、青ねぎ	塩 鰹だし、しょう油 鰹だし
	午後おやつ	かゆ ツナと野菜のスープ	全がゆ(精白米)	ツナ水煮缶	玉ねぎ、かぼちゃ、青ねぎ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
06 火	昼食	かゆ マーボー豆腐 野菜とささみの軟らか煮	全がゆ(精白米) なたね油、三温糖、片栗粉 三温糖	豆腐、豚ひき肉、みそ ささみ	玉ねぎ、人参、青ねぎ きゃべつ、きゅうり、人参	しょう油 塩、しょう油
	午後おやつ	さつま芋がゆ しらすと野菜のスープ煮	全がゆ(精白米)、さつま芋	ちりめんじゃこ	玉ねぎ、きゃべつ、人参	鰹だし、しょう油
07 水	昼食	かゆ たいと野菜のケチャップ煮 みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖	たい みそ	きゃべつ、人参 かぼちゃ、玉ねぎ、青ねぎ	ケチャップ、しょう油 煮干し
	午後おやつ	人参かゆ ツナと野菜のスープ煮	全がゆ(精白米)	ツナ水煮缶	人参 玉ねぎ、きゃべつ、かぼちゃ、青ねぎ	鰹だし、しょう油
08 木	昼食	かゆ 鶏と千切りの軟らか煮 みそ汁	全がゆ(精白米) なたね油、三温糖	鶏もも肉 みそ、わかめ、豆腐	人参、千切り大根 玉ねぎ、青ねぎ	しょう油 鰹だし
	午後おやつ	かゆ 豆腐の野菜あんかけ	全がゆ(精白米) 三温糖、片栗粉	豆腐	玉ねぎ、人参、青ねぎ	鰹だし、しょう油
09 金	昼食	かゆ 肉じゃが みそ汁	全がゆ(精白米) じゃが芋、なたね油、三温糖	牛肉 豆腐、みそ	玉ねぎ、人参、三度豆 玉ねぎ、きゃべつ、青ねぎ	しょう油 煮干し
	午後おやつ	煮込みうどん バナナヨーグルト	ゆでうどん	ツナ水煮缶 ヨーグルト(無糖)	きゃべつ、人参、青ねぎ バナナ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
13 火	昼食	かゆ 豆腐ステーキ きゃべつの軟らか煮 みそ汁	全がゆ(精白米) なたね油、三温糖、小麦粉 三温糖 じゃが芋	豆腐 みそ	 きゃべつ、人参 玉ねぎ、人参、青ねぎ	塩、しょう油 鰹だし、しょう油 鰹だし
	午後おやつ	さつまいもがゆ ツナと野菜のスープ煮	全がゆ(精白米)、さつま芋	ツナ水煮缶	玉ねぎ、きゃべつ、人参	鰹だし、しょう油
14 水	昼食	かゆ さわらの煮物 白和え みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖 三温糖	さわら 木綿豆腐、みそ みそ、わかめ	 ほうれん草、しめじ、えのきたけ、人参 かぼちゃ、玉ねぎ、青ねぎ	しょう油 しょう油 煮干し
	午後おやつ	きなこがゆ 野菜スープ	全がゆ(精白米) じゃが芋	きな粉	玉ねぎ、人参、青ねぎ	鰹だし、塩、しょう油
15 木	昼食	かゆ 煮込みハンバーグ 茹で野菜 野菜スープ	全がゆ(精白米) 片栗粉	牛ひき肉	玉ねぎ ブロッコリー、人参 玉ねぎ、小松菜、人参	ケチャップ、塩 塩 鰹だし、塩、しょう油(淡)
	午後おやつ	かゆ 豆腐の野菜あんかけ	全がゆ(精白米) 三温糖、片栗粉	豆腐	玉ねぎ、人参、小松菜	鰹だし、しょう油
16 金	昼食	かゆ 豚じゃが(トマト風味) きゃべつのスープ	全がゆ(精白米) じゃが芋、なたね油、三温糖	豚肉	玉ねぎ、人参 きゃべつ、きゅうり、人参	ケチャップ、塩 鰹だし、しょう油
	午後おやつ	かゆ しらすと野菜のスープ煮 バナナ	全がゆ(精白米) じゃが芋	ちりめんじゃこ	玉ねぎ、人参 バナナ	しょう油

* 都合により給食内容が変更になることがあります。

【進め方】歯茎でつぶせる固さの物を1日3回与えて、食欲に応じて離乳食の量を増やしましょう。食べ方は舌で食べ物を歯茎の上に乗せられるようになるため、歯や歯茎で潰すことができるようになります。食べさせ方は丸み(くぼみ)のある離乳食用のスプーンで下唇にのせ、上唇が閉じるのを待って与えましょう。



10月離乳食献立表(9～11か月頃)

2026年10月

精華町立保育所(後期(9か月～11か月ごろ))

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
19 月	昼食	かゆ 牛肉と野菜の炒め物 豆腐とわかめのスープ	全がゆ(精白米) なたね油、三温糖	牛肉 豆腐、わかめ	玉ねぎ、きゃべつ、人参、しめじ、えのきたけ きゃべつ、青ねぎ	しょう油 鰹だし、塩、しょう油(淡)
	午後おやつ	煮込みうどん バナナヨーグルト	干しうどん	ちりめんじゃこ ヨーグルト(無糖)	玉ねぎ、きゃべつ、青ねぎ、人参 バナナ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
20 火	昼食	かゆ かれいの照り煮 添え野菜 みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖	かれい みそ	きゃべつ、きゅうり、人参 人参、大根、青ねぎ	しょう油 塩 煮干し
	午後おやつ	かゆ 野菜と豆腐のくず煮	全がゆ(精白米) 片栗粉	豆腐	きゃべつ、大根、人参	しょう油、昆布
21 水	昼食	かゆ じゃが芋のそぼろ煮 みそ汁	全がゆ(精白米) じゃが芋、三温糖	豚ひき肉 豆腐、みそ	玉ねぎ、人参、三度豆 玉ねぎ、小松菜、えのきたけ	しょう油 煮干し
	午後おやつ	さつま芋かゆ ツナのスープ煮	全がゆ(精白米)、さつま芋	ツナ水煮缶	玉ねぎ、かぼちゃ、人参、青ねぎ	鰹だし、塩
22 木	昼食	かゆ ケチャップ煮 みそ汁	全がゆ(精白米) じゃが芋、なたね油	豚肉 みそ	人参、玉ねぎ、かぶ・葉(塩漬け) きゃべつ、人参、青ねぎ	ケチャップ 鰹だし
	午後おやつ	かゆ みそ汁	全がゆ(精白米) じゃが芋	豆腐	きゃべつ、人参	しょう油、昆布
23 金	昼食	かゆ さけの塩焼き ボイルブロッコリー みそ汁	全がゆ(精白米) さつま芋	さけ みそ	ブロッコリー、人参 玉ねぎ、人参、青ねぎ	塩 しょう油 鰹だし
	午後おやつ	しらすかゆ 離乳食 みそ汁	全がゆ(精白米)	ちりめんじゃこ みそ	人参 かぼちゃ、玉ねぎ、青ねぎ	鰹だし
26 月	昼食	かゆ 鱈の煮つけ かぼちゃの含め煮 みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖 三温糖	さわら 豆腐、みそ	かぼちゃ 玉ねぎ、小松菜、人参	しょう油 鰹だし、しょう油 鰹だし
	午後おやつ	しらすかゆ みそ汁	全がゆ(精白米)	ちりめんじゃこ みそ	かぼちゃ、玉ねぎ、小松菜	鰹だし
27 火	昼食	かゆ 鶏の軟らか煮 ボイルブロッコリー みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖 じゃが芋	鶏むね肉(皮付き) みそ、わかめ	ブロッコリー、人参 玉ねぎ、人参、青ねぎ	しょう油 塩 煮干し
	午後おやつ	きなこかゆ 野菜のくず煮 バナナ	全がゆ(精白米) じゃが芋、片栗粉	きな粉 ツナ水煮缶	玉ねぎ、人参、青ねぎ バナナ	鰹だし、しょう油
28 水	昼食	かゆ 白身魚(たい)の煮つけ 千切りの含め煮 みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖 なたね油、三温糖 さつま芋	白身魚 豆腐、みそ、わかめ	人参、千切り大根 玉ねぎ、青ねぎ	しょう油 鰹だし、しょう油 鰹だし
	午後おやつ	煮込みスパゲティ バナナヨーグルト	スパゲティー	ツナ水煮缶 ヨーグルト(無糖)	玉ねぎ、人参 バナナ	鰹だし、しょう油
29 木	昼食	かゆ 肉じゃが ほうれん草の納豆和え	全がゆ(精白米) じゃが芋、なたね油、三温糖	牛肉 挽きわり納豆	玉ねぎ、人参、三度豆 ほうれん草、人参	しょう油 しょう油
	午後おやつ	かゆ 豆腐の野菜あんかけ	全がゆ(精白米) 三温糖、片栗粉	豆腐	玉ねぎ、ほうれん草、人参	鰹だし、しょう油
30 金	昼食	ご飯 かぼちゃのミルク煮 キャベツスープ	米 なたね油	牛乳、鶏ひき肉	かぼちゃ、玉ねぎ 小松菜、きゃべつ、人参	塩 鰹だし、塩、しょう油
	午後おやつ	さつま芋かゆ しらすと野菜のスープ	全がゆ(精白米)、さつま芋	ちりめんじゃこ	玉ねぎ、きゃべつ、人参	鰹だし、しょう油(淡)

* 都合により給食内容が変更になることがあります。

【進め方】歯茎でつぶせる固さの物を1日3回与えて、食欲に応じて離乳食の量を増やしましょう。食べ方は舌で食べ物を歯茎の上に乗せられるようになるため、歯や歯茎で潰すことができるようになります。食べさせ方は丸み(くぼみ)のある離乳食用のスプーンで下唇にのせ、上唇が閉じるのを待って与えましょう。