

10月

保育園離乳食献立表

所沢市立保育園

2026年

日(曜)	7, 8か月頃		9～11か月頃		12～18か月頃	
	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後
1日(木)	5倍粥 鶏肉と野菜のやわらか煮 ほうれん草のおかか煮 わかめと玉ねぎのスープ ミルク	ツナ粥 ほうれん草と玉ねぎのすまし汁 つぶしバナナ ミルク	3倍粥 鶏肉と野菜の炒め煮 ほうれん草のおかか煮 わかめと玉ねぎのスープ ミルク	ツナ粥 ほうれん草と玉ねぎのみそ汁 バナナ ミルク	軟飯 鶏肉と野菜の炒め煮 ほうれん草のおかか煮 もずくスープ	ツナおにぎり ほうれん草と玉ねぎのみそ汁 バナナ 牛乳
2日(金)	5倍粥 豆腐団子 キャベツと人参のやわらか煮 小松菜と玉ねぎのすまし汁 ミルク	人参パン粥 米粉シチュー キャベツサラダ 製のコンポート ミルク	3倍粥 豆腐ハンバーグ キャベツサラダ 小松菜と玉ねぎのみそ汁 ミルク	人参ジャムサンド 米粉シチュー 製のコンポート ミルク	軟飯 豆腐ハンバーグ キャベツのドレッシングあえ もやしとえのきのみそ汁	人参ジャムサンド 米粉シチュー 製のコンポート 牛乳
3日(土)	焼うどん風 つぶしバナナ ブラマンジェ ミルク	しらす粥 鶏とチンゲン菜のすまし汁 煮りんご ミルク	焼うどん バナナ ブラマンジェ ミルク	しらす粥 鶏とチンゲン菜のみそ汁 煮りんご ミルク	五目あんかけ焼きそば バナナ ブラマンジェ	しらすおにぎり 鶏とチンゲン菜のみそ汁 煮りんご 牛乳
5日(月)	5倍粥 ふわふわ肉団子と人参の煮物 ブロッコリーのやわらか煮 小松菜と鮎のすまし汁 ミルク	チーズ粥 ブロッコリーのスープ 大根のやわらか煮 ミルク	3倍粥 肉団子と人参の煮物 ブロッコリーのごまあえ 小松菜と鮎のみそ汁 ミルク	チーズ粥 ブロッコリーのスープ 大根スティック ミルク	軟飯 鶏肉と人参のさっぱり煮 ブロッコリーのごまあえ 小松菜と鮎のみそ汁	チーズとおかかのおにぎり ブロッコリーのスープ 大根スティック 牛乳
6日(火)	5倍粥 鶏肉と大豆の煮物 キャベツのいそ煮 じゃがいもとわかめのすまし汁 ミルク	けんちんうどん つぶしバナナ ミルク	3倍粥 鶏肉と大豆のトマト煮 キャベツのいそあえ じゃがいもとわかめのみそ汁 ミルク	けんちんうどん バナナ ミルク	軟飯 ポークチャップ キャベツの塩昆布あえ じゃがいもとわかめのみそ汁	けんちんうどん バナナ 牛乳
7日(水)	5倍粥 鮭のくす煮 きゅうり人参のやわらか煮 ほうれん草と玉ねぎのすまし汁 ミルク	ミートうどん さつまいもと玉ねぎのスープ ほうれん草のコン煮 ミルク	3倍粥 鮭の煮つけ 野菜スティック ほうれん草と玉ねぎのみそ汁 ミルク	ミートマカロニ さつまいもと玉ねぎのスープ ほうれん草のコン煮 ミルク	軟飯 鮭の塩こうじ焼き さつまいものきんぴら きゅうりの塩もみ なめこのみそ汁	ミートマカロニ さつまいもと玉ねぎのスープ ほうれん草のコン煮 牛乳
8日(木)	5倍粥 高野豆腐のふわふわ煮 小松菜のいそ煮 かぶと玉ねぎのすまし汁 ミルク	バターパン粥 チキンスープ 煮りんご ミルク	3倍粥 高野豆腐の煮物 小松菜のいそあえ かぶと玉ねぎのみそ汁 ミルク	バタートースト チキンスープ 煮りんご ミルク	軟飯 高野豆腐の煮物 いそあえ かぶと油揚げのみそ汁	バタートースト チキンスープ 煮りんご 牛乳
9日(金)	5倍粥 ふわふわ肉団子のトマト煮 野菜のやわらか煮 小松菜のスープ ミルク	りんごパン粥 ジュリアンスープ 煮ブルー ミルク	3倍粥 肉団子のトマト煮 ポテトサラダ 小松菜のスープ ミルク	りんご蒸しパン ジュリアンスープ 煮ブルー ミルク	軟飯 肉団子のトマト煮 じゃがいも和風サラダ えのきのスープ	りんご蒸しパン ジュリアンスープ ブルー 牛乳
10日(土)	うどんナポリタン ブロッコリーのやわらか煮 プレーンヨーグルト ミルク	青菜粥 じゃがいもと玉ねぎのすまし汁 人参のチーズ煮 ミルク	うどんナポリタン 青菜でブロッコリー プレーンヨーグルト ミルク	青菜粥 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 人参のチーズ煮 ミルク	スパゲッティナポリタン 青菜でブロッコリー プレーンヨーグルト	菜めしおにぎり じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 人参のチーズ煮 牛乳
13日(火)	5倍粥 豆腐の野菜あんかけ きゅうりのやわらか煮 ほうれん草と鮎のすまし汁 ミルク	じゃことさつまいも粥 鶏とキャベツのすまし汁 煮りんご ミルク	3倍粥 豆腐の野菜あんかけ きゅうりのごまあえ ほうれん草と鮎のすまし汁 ミルク	じゃことさつまいも粥 鶏とキャベツのみそ汁 煮りんご ミルク	軟飯 生揚げと野菜のみそ炒め煮 きゅうりの塩ナムル すまし汁	じゃことさつまいものごはん 鶏とキャベツのみそ汁 煮りんご 牛乳
14日(水)	5倍粥 かぼちゃと鶏肉の煮物 ツナとキャベツのやわらか煮 ほうれん草のスープ ミルク	五目うどん きゅうりのやわらか煮 つぶしバナナ ミルク	3倍粥 かぼちゃと豚肉の煮物 ツナサラダ ほうれん草のスープ ミルク	五目うどん きゅうりスティック バナナ ミルク	ミルパイヤシライス ツナとわかめのごまドレッシング ほうれん草のスープ	五目うどん きゅうりスティック バナナ 牛乳
15日(木)	5倍粥 ふわふわ肉団子 野菜のやわらか煮 大根と玉ねぎのすまし汁 ミルク	わかめ粥 けんちん汁 煮りんご ミルク	3倍粥 肉団子の甘辛煮 サイコロサラダ 大根と玉ねぎのみそ汁 ミルク	わかめ粥 けんちん汁 煮りんご ミルク	軟飯 肉団子の甘辛煮 マカロニサラダ きのこのみそ汁	わかめおにぎり けんちん汁 煮りんご 牛乳
16日(金)	5倍粥 かじきのくす煮 大根と人参のやわらか煮 チンゲン菜と玉ねぎのすまし汁 ミルク	パン粥 ミネストローネ きゅうりのコン煮 ミルク	3倍粥 かじきの煮つけ 大根と人参の煮物 チンゲン菜と玉ねぎのみそ汁 ミルク	カリカリトースト ミネストローネ きゅうりのコン煮 ミルク	軟飯 揚げ魚のドレッシングあえ 切り干し大根の中華サラダ チンゲン菜とえのきのみそ汁	カリカリトースト ミネストローネ きゅうりのコン煮 牛乳
17日(土)	煮込みうどん 煮りんご プレーンヨーグルト ミルク	豆腐ブレッドパン粥 ミルクスープ つぶしバナナ ミルク	煮込みうどん 煮りんご プレーンヨーグルト ミルク	豆腐ブレッドのトースト ミルクスープ バナナ ミルク	きつねうどん 煮りんご プレーンヨーグルト	豆腐ブレッド ミルクスープ バナナ 牛乳
19日(月)	5倍粥 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりのおかか煮 わかめと玉ねぎのすまし汁 ミルク	鮭粥 チンゲン菜と人参のすまし汁 煮ブルー ミルク	3倍粥 豚肉と野菜の炒め煮 きゅうりのおかか煮 わかめと玉ねぎのすまし汁 ミルク	鮭粥 チンゲン菜と人参のみそ汁 煮ブルー ミルク	軟飯 白酢豚 きゅうりナムル すまし汁	鮭のおにぎり チンゲン菜と人参のみそ汁 ブルー 牛乳
20日(火)	5倍粥 レバーの煮物 野菜のやわらか煮 キャベツと鮎のすまし汁 ミルク	きなこパン粥 ミルクスープ 煮りんご ミルク	3倍粥 レバーの甘辛煮 さつまいもサラダ キャベツと鮎のみそ汁 ミルク	きなこトースト ミルクスープ 煮りんご ミルク	軟飯 レバーのごまだれ れんこんサラダ キャベツとしめじのみそ汁	きなこトースト ミルクスープ 煮りんご 牛乳
21日(水)	5倍粥 ひじき入りふわふわつくね煮 ゆでかぼちゃ 豆腐とほうれん草のすまし汁 ミルク	かぼちゃパン粥 チンゲン菜のスープ つぶしバナナ ミルク	3倍粥 ひじき入りつくね ゆでかぼちゃ 豆腐とほうれん草のみそ汁 ミルク	かぼちゃのパンケーキ チンゲン菜のスープ バナナ ミルク	軟飯 ひじき入りつくね ゆでかぼちゃ ほうれん草と豆腐のみそ汁	かぼちゃのパンケーキ チンゲン菜のスープ バナナ 牛乳
22日(木)	わかめうどん キャベツと人参のやわらか煮 プレーンヨーグルト ミルク	そば粥 キャベツと玉ねぎのすまし汁 かぶの人参あんかけ ミルク	わかめうどん キャベツサラダ プレーンヨーグルト ミルク	そば粥 キャベツと玉ねぎのみそ汁 かぶの人参あんかけ ミルク	カレーうどん キャベツとパインのサラダ プレーンヨーグルト	いなりおにぎり キャベツと玉ねぎのみそ汁 かぶの人参あんかけ 牛乳
23日(金)	5倍粥 ビーフンの煮物 ゆでじゃがいも 大根のスープ ミルク	きなこ粥 ビーフンソテー 煮りんご ミルク	3倍粥 ビーフンソテー ゆでじゃがいも 大根のスープ ミルク	きなこ粥 ビーフンソテー 煮りんご ミルク	軟飯 ビーフンソテー ゆでじゃがいも 大根のスープ	きなこおにぎり ビーフン 煮りんご 牛乳
24日(土)	ミートうどん ブロッコリーのやわらか煮 煮りんご ミルク	ひじき粥 ほうれん草とじゃがいものすまし汁 ブラマンジェ ミルク	ミートうどん 青菜でブロッコリー 煮りんご ミルク	ひじき粥 ほうれん草とじゃがいものみそ汁 ブラマンジェ ミルク	ミートスパゲッティ ほうれん草とじゃがいものみそ汁 煮りんご	塩昆布おにぎり ほうれん草とじゃがいものみそ汁 ブラマンジェ 牛乳
26日(月)	5倍粥 じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草のいそ煮 わかめと鮎のすまし汁 ミルク	しらすパン粥 じゃがいもほうれん草のスープ 人参のチーズ煮 ミルク	3倍粥 じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草のいそあえ わかめと鮎のみそ汁 ミルク	じゃこトースト ツナとほうれん草のスープ 人参のチーズ煮 ミルク	軟飯 じゃがいもとベーコンの煮物 ほうれん草のいそあえ わかめと油揚げのみそ汁	じゃこトースト ツナとほうれん草のスープ 人参のチーズ煮 牛乳
27日(火)	5倍粥 春雨の煮物 キャベツと人参のやわらか煮 チンゲン菜と玉ねぎのすまし汁 ミルク	のり粥 豆腐の人参あんかけ キャベツと玉ねぎのすまし汁 ミルク	3倍粥 春雨と豚肉の煮物 キャベツのおひたし チンゲン菜と玉ねぎのみそ汁 ミルク	のり粥 豆腐の人参あんかけ キャベツと玉ねぎのみそ汁 ミルク	軟飯 豚肉とごぼうのすきやき風煮 キャベツのおひたし もやしと玉ねぎのみそ汁	塩のおにぎり 豆腐の人参あんかけ キャベツと玉ねぎのみそ汁 牛乳
28日(水)	5倍粥 肉じゃが きゅうりのしらす煮 なすと玉ねぎのすまし汁 ミルク	ミルクパン粥 小松菜のスープ 煮ブルー ミルク	3倍粥 肉じゃが きゅうりのしらす煮 なすと玉ねぎのみそ汁 ミルク	ホットケーキ 小松菜のスープ 煮ブルー ミルク	軟飯 里芋と鶏肉の煮物 きゅうりのしらす煮 なすと生揚げのみそ汁	ホットビスケット 小松菜のスープ ブルー 牛乳
29日(木)	5倍粥 豆腐のそぼろあんかけ ブロッコリーのおかか煮 かぶのスープ ミルク	ゆでさつまいも そうめんスープ 煮りんご ミルク	3倍粥 豆腐の肉みそあんかけ ブロッコリーのおひたし かぶのスープ ミルク	ゆでさつまいも そうめんスープ 煮りんご ミルク	軟飯 マーボー豆腐 ブロッコリーとハムのサラダ かぶのスープ	ゆでさつまいも そうめんスープ 煮りんご 牛乳
30日(金)	5倍粥 ふわふわ肉団子のクリーム煮 大根と人参のやわらか煮 じゃがいもとチンゲン菜のすまし汁 ミルク	焼うどん風 大根とわかめのすまし汁 ゆでじゃが ミルク	3倍粥 肉団子のクリーム煮 大根と人参の煮物 じゃがいもとチンゲン菜のみそ汁 ミルク	焼うどん 大根とわかめのみそ汁 ゆでじゃがいも ミルク	軟飯 肉団子のクリーム煮 さといもと大根の煮つけ さといものみそ汁	焼きそば 大根とわかめのみそ汁 ゆでじゃがいも 牛乳
31日(土)	煮込みうどん キャベツのいそ煮 ブラマンジェ ミルク	コーン粥 ほうれん草のすまし汁 つぶしバナナ ミルク	煮込みうどん キャベツのいそあえ ブラマンジェ ミルク	コーン粥 ほうれん草のみそ汁 バナナ ミルク	肉うどん キャベツのいそあえ ブラマンジェ	コーンのおにぎり ほうれん草のみそ汁 バナナ 牛乳