令和8年　10月　離乳食献立表　みらいのこども保育園

日	曜	初期 お昼	中期 お昼	中期 午後	後期 お昼	後期 午後
1	木	お粥　スープ ほうれん草ペースト さつま芋ペースト	お粥　スープ 鶏ささみとほうれん草のだし煮 さつま芋のだし煮	キャベツおじや	軟飯　スープ 鶏ささみとほうれん草のケチャップ煮 さつま芋の煮物	軟飯 しらすとキャベツの煮物
2	金	お粥　スープ かれいペースト 人参ペースト	お粥　スープ かれいと玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	小松菜おじや	軟飯　味噌汁 かれいと玉ねぎの煮物 人参の煮物	軟飯 お麸と小松菜の煮物
3	土	お粥　スープ キャベツペースト じゃが芋ペースト	お粥　スープ 鶏そぼろとキャベツのだし煮 じゃが芋のだし煮	人参おじや	軟飯　味噌汁 鶏そぼろとキャベツの煮物 じゃが芋の煮物	軟飯 高野豆腐と人参の煮物
5	月	お粥　スープ ほうれん草ペースト かれいペースト	お粥　スープ かれいとほうれん草のだし煮 人参のだし煮	きな粉おじや	軟飯　味噌汁 かれいとほうれん草の煮物 人参の煮物	きな粉軟飯 お麸とキャベツの煮物
6	火	お粥　スープ 白菜ペースト ブロッコリーペースト	お粥　スープ 鶏ささみと白菜のだし煮 ブロッコリーのだし煮	大根おじや	軟飯　味噌汁 鶏ささみと白菜の煮物 ブロッコリーの煮物	軟飯 高野豆腐と大根の味噌煮
7	水	お粥　スープ 豆腐ペースト ほうれん草ペースト	お粥　スープ 豆腐とキャベツのだし煮 ほうれん草のだし煮	人参おじや	軟飯　スープ 豆腐とキャベツのケチャップ煮 ほうれん草の煮物	軟飯 しらすと人参の煮物
8	木	お粥　スープ さつま芋ペースト 大根ペースト	お粥　スープ 鶏そぼろとさつま芋のだし煮 大根のだし煮	小松菜おじや	軟飯　スープ 鶏そぼろとさつま芋の煮物 大根の煮物	納豆軟飯 小松菜の煮物
9	金	お粥　スープ かれいペースト かぼちゃペースト	お粥　スープ かれいと人参のだし煮 かぼちゃのだし煮	キャベツおじや	軟飯　スープ かれいと人参の味噌煮 かぼちゃの煮物	軟飯 豚そぼろとキャベツの煮物
10	土	お粥　スープ 小松菜ペースト キャベツペースト	お粥　スープ 鶏ささみと小松菜のだし煮 キャベツのだし煮	人参おじや	軟飯　スープ 鶏ささみと小松菜の煮物 キャベツの煮物	軟飯 高野豆腐と人参の煮物
13	火	お粥　スープ 玉ねぎペースト かぼちゃペースト	お粥　スープ しらすと玉ねぎのだし煮 かぼちゃのだし煮	キャベツおじや	軟飯　味噌汁 しらすと玉ねぎの青のり煮 かぼちゃの煮物	軟飯 お麸とキャベツの煮物
14	水	お粥　スープ 人参ペースト 豆腐ペースト	豆腐と野菜入りくたくたうどん きゅうりのだし煮	じゃが芋おじや	豆腐と野菜入り味噌煮込みうどん きゅうりの煮物	軟飯 豚そぼろとじゃが芋の煮物
15	木	お粥　スープ 白菜ペースト 小松菜ペースト	お粥　スープ 鶏ささみと白菜のだし煮 小松菜のだし煮	大根おじや	軟飯　味噌汁 鶏ささみと白菜の煮物 小松菜の煮物	軟飯 たらと大根の味噌煮
16	金	お粥　スープ かれいペースト ブロッコリーペースト	お粥　スープ かれいとキャベツのだし煮 ブロッコリーのだし煮	人参おじや	軟飯　スープ かれいとキャベツのケチャップ煮 ブロッコリーの煮物	軟飯 お麸と人参の煮物
17	土	お粥　スープ 大根ペースト じゃが芋ペースト	お粥　スープ 鶏そぼろと大根のだし煮 じゃが芋のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯　味噌汁 鶏そぼろと大根の煮物 じゃが芋の煮物	軟飯 高野豆腐と玉ねぎの煮物
19	月	お粥　スープ 人参ペースト さつま芋ペースト	お粥　スープ しらすと人参のだし煮 さつま芋のだし煮	キャベツおじや	軟飯　味噌汁 しらすと人参の煮物 さつま芋の煮物	軟飯 お麸とキャベツの煮物
20	火	お粥　スープ 玉ねぎペースト 大根ペースト	野菜パン粥　スープ 鶏そぼろと玉ねぎのだし煮 大根のだし煮	人参おじや	野菜パン　スープ 鶏そぼろと玉ねぎのケチャップ煮 大根の煮物	軟飯 たらと人参の煮物
21	水	お粥　スープ 豆腐ペースト 小松菜ペースト	お粥　スープ 豆腐と白菜のだし煮 小松菜のだし煮	きゅうりおじや	軟飯　味噌汁 豆腐と白菜の煮物 小松菜の煮物	軟飯 豚そぼろときゅうりの味噌煮
22	木	お粥　スープ キャベツペースト かぼちゃペースト	お粥　スープ 鶏ささみとキャベツのだし煮 かぼちゃのだし煮	きな粉おじや	軟飯　味噌汁 鶏ささみとキャベツの煮物 かぼちゃの煮物	きな粉軟飯 高野豆腐と玉ねぎの煮物
23	金	お粥　スープ かれいペースト ほうれん草ペースト	お粥　スープ かれいと大根のだし煮 ほうれん草のだし煮	さつま芋おじや	軟飯　スープ かれいと大根の味噌煮 ほうれん草の煮物	軟飯 お麸とさつま芋の煮物
24	土	お粥　スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト	お粥　スープ 鶏そぼろと玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	白菜おじや	軟飯　スープ 鶏そぼろと玉ねぎの煮物 人参の煮物	軟飯 高野豆腐と白菜の煮物
26	月	お粥　スープ さつま芋ペースト 大根ペースト	お粥　スープ しらすとさつま芋のだし煮 大根のだし煮	人参おじや	軟飯　味噌汁 しらすとさつま芋の煮物 大根の煮物	軟飯 豚肉団子と人参の味噌煮
27	火	お粥　スープ 白菜ペースト ブロッコリーペースト	お粥　スープ 鶏ささみと白菜のだし煮 ブロッコリーのだし煮	玉ねぎおじや	軟飯　スープ 鶏ささみと白菜の煮物 ブロッコリーの煮物	軟飯 お麸と玉ねぎの煮物
28	水	お粥　スープ かれいペースト 人参ペースト	かれいと野菜入りにゅうめん 人参のだし煮	じゃが芋おじや	かれいと野菜入り煮込みうどん 人参の煮物	軟飯 鶏そぼろとじゃが芋の煮物
29	木	お粥　スープ 豆腐ペースト さつま芋ペースト	お粥　スープ 豆腐とキャベツのだし煮 さつま芋のだし煮	ほうれん草おじや	軟飯　味噌汁 豆腐とキャベツの煮物 さつま芋の煮物	軟飯 たらとほうれん草の煮物
30	金	お粥　スープ 白菜ペースト ブロッコリーペースト	お粥　スープ 鮭と白菜のだし煮 ブロッコリーのだし煮	かぼちゃおじや	軟飯　スープ 鮭と白菜の味噌煮 ブロッコリーの煮物	軟飯 お麸とかぼちゃの煮物
31	土	お粥　スープ 人参ペースト じゃが芋ペースト	お粥　スープ 鶏ささみと人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯　味噌汁 鶏ささみと人参の煮物 じゃが芋の煮物	軟飯 高野豆腐と玉ねぎの煮物

初期のポイント

離乳食は1日1回できるだけ同じ時間に与えるようにしましょう。早朝や、深夜は避け、赤ちゃんの機嫌がよく、ゆったりと余裕のある時間に、少しずつ新しい食材を試していきましょう。
離乳食をあげたら、その後、ミルク・母乳を与えます。

中期のポイント

この時期は、舌を前後でしかうごかせなかったのが、上下に動かせるようになっていきます。
舌と上あごで、食べ物をつぶしてモグモグと食べることを覚える時期です。
食べる量ばかりを気にするのではなく、しっかり唇をとじ、食べ物をつぶし、呑み込めているかどうか、見てあげてください。

後期のポイント

この時期、赤ちゃんは、いろいろな食材に慣れてきて、3回食へと進んでいき、歯茎でカミカミすることを覚えていきます。
始めは自然にカミカミできないこともあるので、
大人が実際に食べ物をカミカミして見せてあげましょう。
赤ちゃんはしっかり見て真似してくれます。

発行：株式会社ミールケア