

2026年度10月 離乳食献立表

門司保育所(みどり園)

日		幼児食			午前	離乳食5〜6か月頃	離乳食 7か月頃〜	
		午前	昼食	午後おやつ		昼食	午後	
1	木	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 ＊チーズラスク	ミルク	10倍がゆ(米10) 豆腐のだし煮(野菜) ポテトマッシュ	7倍がゆ(米20) 麻婆豆腐(ミンチ・野菜・片栗) きゅうりサラダ(人参)	チーズパンがゆ(ミルク・野菜) 野菜スープ
2	金	牛乳	ごはん ハヤシソース ひじきサラダ	牛乳 丸ボーロ	ミルク	10倍がゆ(米10) かぼちゃマッシュ 野菜スープ	7倍がゆ(米20) かぼちゃのそぼろ煮(野菜) すまし汁(野菜)	おにぎり(米20・野菜) ミルクスープ(ポテト)
3	土	牛乳	ごはん はるさめとちりめんの油炒め 小松菜と卵の中華スープ	牛乳 せんべい	ミルク	10倍がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮 野菜スープ	7倍がゆ(米20) はるさめのそぼろ煮(野菜) 野菜スープ	しらすがゆ(米20・野菜) 野菜スープ
5	月	牛乳	ごはん 筑前煮 もずく汁	牛乳 ＊マカロニの きな粉あえ	ミルク	10倍がゆ(米10) マッシュポテト(人参) 野菜スープ	7倍がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) すまし汁(野菜)	きな粉がゆ(米20) すまし汁(野菜)
6	火	牛乳	ごはん チキンカレー かみかみサラダ	牛乳 かりんとう	ミルク	10倍がゆ(米10) マッシュポテト(人参) 野菜スープ	7倍がゆ(米20) 肉団子スープ(ミンチ・豆腐・野菜) ポテトサラダ(人参)	ツナがゆ(米20・野菜) 野菜スープ
7	水	牛乳	ごはん いわしの満点揚げ ブロッコリーのおかかあえ わかめのすまし汁	牛乳 おかき おやつ昆布	ミルク	10倍がゆ(米10) ブロッコリーつぶし すまし汁(野菜)	7倍がゆ(米20) すり身団子入りみそ汁(豆腐・野菜) ブロッコリー	チーズがゆ(米20・野菜) 野菜スープ
8	木	牛乳	ごはん 鶏肉のつくね焼き トマト 玉ねぎのすまし汁	牛乳 ＊フルーツ ヨーグルト	ミルク	10倍がゆ(米10) 豆腐のだし煮(野菜) すまし汁(野菜)	7倍がゆ(米20) ハンバーグ(ミンチ・豆腐・野菜) トマト すまし汁(野菜)	バナナヨーグルト せんべい
9	金	牛乳	ごはん だんご汁 ひじきと油揚げの炒煮	牛乳 ＊豆腐入り お好み焼き	ミルク	10倍がゆ(米10) 大根のとろろ煮 すまし汁(野菜)	7倍がゆ(米20) 大根のそぼろ煮(野菜) すまし汁(野菜)	豆腐のお焼き(野菜・小麦粉) 野菜スープ
10	土	牛乳	おにぎり 汁ビーフン バナナ	牛乳 サブレ	ミルク	10倍がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮 バナナ	おにぎり(米20) 汁ビーフン(ミンチ・野菜) バナナ	おにぎり(米20・野菜) ポテトミルクスープ
13	火	牛乳	ツナの塩焼きそば えのきとわかめのスープ	牛乳 ＊さつまいも おにぎり	ミルク	煮込みうどん(麺・野菜) 野菜サラダ	焼きうどん(麺・ミンチ・野菜) わかめスープ	さつまいもおにぎり(米20) 野菜スープ
14	水	牛乳	ごはん ごぼうとベーコンの炒り煮 豆腐とあおさのみそ汁	牛乳 クラッカー	ミルク	10倍がゆ(米10) 豆腐のだし煮(野菜) すまし汁(野菜)	7倍がゆ(米20) 豆腐の野菜あんかけ(野菜・片栗) みそ汁(野菜)	おじや(米20・ミンチ・野菜) すまし汁(野菜)
15	木	牛乳	パン ソイミートパンネ えのきとキャベツのスープ	牛乳 ビスケット	ミルク	10倍がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮 野菜スープ	7倍がゆ(米20) ポテトのケチャップ煮(ミンチ・野菜) キャベツスープ	パンがゆ(ミルク・野菜) 野菜スープ
16	金	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 ＊カルピス寒天	ミルク	10倍がゆ(米10) 豆腐のだし煮(野菜) ポテトマッシュ	7倍がゆ(米20) 麻婆豆腐(ミンチ・野菜・片栗) きゅうりサラダ(人参)	チーズがゆ(米20・野菜) 野菜スープ
17	土	運動会						
19	月	牛乳	森のごはん みかん 豚ヒレのたった揚げ 野菜サラダ ふとわかめのすまし汁	プリン せんべい	ミルク	おじや(米・野菜・だし) 野菜サラダ すまし汁(野菜) みかん	おじや(米20・ミンチ・野菜) 野菜サラダ すまし汁(わかめ) みかん	ミルクがゆ(米20・野菜) ポテトスープ
20	火	牛乳	ごはん レバーの照り煮 ほうれん草サラダ 大根のみそ汁	牛乳 ＊黒ゴマ 蒸しパン	ミルク	10倍がゆ(米10) ふと野菜の煮物 野菜マッシュ	7倍がゆ(米20) レバーのポテト煮(野菜・ケチャップ) みそ汁(大根)	蒸しパン(HM・野菜) 野菜スープ
21	水	牛乳	ごはん 筑前煮 もずく汁	牛乳 かりんとう	ミルク	10倍がゆ(米10) マッシュポテト(人参) 野菜スープ	7倍がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) すまし汁(野菜)	きな粉がゆ(米20) すまし汁(野菜)
22	木	牛乳	ごはん だんご汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 ＊豆腐ドーナツ	ミルク	10倍がゆ(米10) 大根のとろろ煮 すまし汁(野菜)	7倍がゆ(米20) 大根のそぼろ煮(野菜) すまし汁(野菜)	豆腐のお焼き(野菜・小麦粉) 野菜スープ
23	金	牛乳	ごはん さばのケチャップ煮 かぼちゃの含め煮 チンゲンサイのすまし汁	牛乳 りんご	ミルク	10倍がゆ(米10) 白身魚のすりおろし(だし・野菜) すまし汁(野菜)	7倍がゆ(米20) 煮魚・かぼちゃの含め煮 すまし汁(野菜)	ミルクがゆ(米20・野菜) おろしりんご煮
24	土	牛乳	ツナの塩焼きそば えのきとわかめのスープ	牛乳 あられ		煮込みうどん(麺・野菜) 野菜サラダ	焼きうどん(麺・ミンチ・野菜) わかめスープ	さつまいもおにぎり(米20) 野菜スープ
26	月	牛乳	ごはん はるさめとちりめんの油炒め 小松菜と卵の中華スープ	牛乳 ＊ココアトースト		10倍がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮 野菜スープ	7倍がゆ(米20) はるさめのそぼろ煮(野菜) 野菜スープ	しらすがゆ(米20・野菜) 野菜スープ
27	火	牛乳	ごはん ごぼうとベーコンの炒り煮 豆腐とあおさのみそ汁	飲むヨーグルト クッキー		10倍がゆ(米10) 豆腐のだし煮(野菜) すまし汁(野菜)	7倍がゆ(米20) 豆腐のそぼろあんかけ(野菜・片栗) みそ汁(野菜)	豆腐がゆ(米20・野菜) すまし汁(野菜)
28	水	牛乳	ごはん いわしの満点揚げ ブロッコリーのおかかあえ わかめのすまし汁	牛乳 おかき おやつ昆布		10倍がゆ(米10) ブロッコリーつぶし すまし汁(野菜)	7倍がゆ(米20) すり身団子入りみそ汁(豆腐・野菜) ブロッコリー	チーズがゆ(米20・野菜) 野菜スープ
29	木	牛乳	ごはん 鶏肉のつくね焼き トマト 玉ねぎのすまし汁	牛乳 ＊おから チーズケーキ	ミルク	10倍がゆ(米10) 豆腐のだし煮(野菜) すまし汁(野菜)	7倍がゆ(米20) ハンバーグ(ミンチ・豆腐・野菜) トマト すまし汁(野菜)	おにぎり(米20・野菜) 卵スープ(野菜)
30	金	牛乳	ごはん チキンカレー かみかみサラダ	牛乳 ＊かぼちゃ スコーン	ミルク	10倍がゆ(米10) マッシュポテト(人参) 野菜スープ	7倍がゆ(米20) 肉団子スープ(ミンチ・豆腐・野菜) ポテトサラダ(人参)	かぼちゃのおやき(片栗) 野菜スープ
31	土	牛乳	おにぎり 汁ビーフン バナナ	牛乳 サブレ	ミルク	10倍がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮 バナナ	おにぎり(米20) 汁ビーフン(ミンチ・野菜) バナナ	おにぎり(米20・野菜) ポテトミルクスープ

食感を楽しむ工夫で噛む力をUP

上手に食べるためには、食べ物を噛みつぶす力だけでなく、食べ方に合わせて噛み方を調整する力も必要です。離乳食が完了する1歳以降は、さまざまな食材をいろいろな調理法で与えることができます。「モチモチ」「カリカリ」「パリパリ」など、いろんな食感を体験できるよう調理を工夫して、食事中は、「噛むとどんな音がするかな?」などと声をかけて、楽しみながら噛む力をつけましょう。