

2026年10月 乳児食 献立表



| スプーンを使うと食べやすいです。ー S 乳児食の主食はすべてやわらか白ごはんになります。 |    |   |     |                                               |      |       |                      |                          |                                                      |
|----------------------------------------------|----|---|-----|-----------------------------------------------|------|-------|----------------------|--------------------------|------------------------------------------------------|
| 日付                                           | 曜日 |   | 主 食 | 献 立                                           | カロリー | たんぱく質 | 体をつくる                | 熱や力になる                   | 体調を整える                                               |
| 1                                            | 木  | S | ごはん | 麻婆豆腐 ウィンナー 青菜のじゃこ和え 梨                         | 253  | 9.0   | 豆腐 豚肉 鶏肉 しらす         | こめ 植物油脂                  | 玉ねぎ チンゲン菜 梨                                          |
| 2                                            | 金  |   | ごはん | 鶏肉の照り焼き きんぴらごぼう たけのこの煮物<br>水菜と鮭の和え物 りんご       | 256  | 10.3  | 鶏肉 さけ                | こめ 植物油脂 ごま               | ごぼう 人参 水菜 キャベツ<br>たけのこ りんご                           |
| 5                                            | 月  | S | ごはん | ポークチャップ ブロッコリー 白菜のおかか和え みかん                   | 284  | 12.3  | 豚肉 削り節               | こめ 植物油脂<br>じゃがいも ごま      | トマト しいたけ ひらたけ<br>マッシュルーム パセリ 玉ねぎ<br>人参 白菜 ブロッコリー みかん |
| 6                                            | 火  | S | ごはん | チキンカレー カリフラワー ほうれん草のおひたし<br>とうもろこしすり身寄せ       | 250  | 8.6   | 鶏肉 すり身               | こめ 植物油脂 じゃがいも            | 玉ねぎ 人参 ほうれん草<br>カリフラワー とうもろこし                        |
| 7                                            | 水  |   | ごはん | 鮭とキャベツの和え物 大根としいたけの煮物<br>オクラのおかか和え 厚揚げ煮 梨     | 255  | 8.8   | さけ 削り節 厚揚げ           | こめ 植物油脂 ごま               | 大根 しいたけ 人参<br>いんげん オクラ キャベツ 梨                        |
| 8                                            | 木  | S | ごはん | 麻婆なす れんこんの煮物 ツナとわかめの和え物 白桃                    | 301  | 8.3   | 豚肉 まぐろ わかめ           | こめ 植物油脂 ごま               | 玉ねぎ 人参 キャベツ<br>れんこん なす 白桃                            |
| 9                                            | 金  |   | ごはん | 鶏肉のケチャップソテー キャベツの塩昆布和え コーンの青のり和え<br>ポテトサラダ 黄桃 | 283  | 8.3   | すり身 昆布 鶏肉 青海苔        | こめ 植物油脂 じゃがいも            | キャベツ グリンピース 人参<br>コーン 黄桃                             |
| 13                                           | 火  |   | ごはん | 鶏肉の照り焼き 根菜煮 オクラ 春雨と人参の和え物 パイン                 | 260  | 8.5   | 鶏肉                   | こめ 植物油脂 春雨 ごま            | ごぼう 人参 れんこん<br>オクラ パイン                               |
| 14                                           | 水  |   | ごはん | ふかしいも 豚肉ときのこのマヨ炒め 花がんも<br>いんげんのごま和え みかん       | 258  | 7.6   | 豚肉 豆腐 すり身            | こめ 植物油脂 さつまいも<br>ごま      | ひらたけ しいたけ<br>マッシュルーム ねぎ<br>れんこん いんげん みかん             |
| 15                                           | 木  | S | ごはん | チリコンカン ブロッコリー ツナサラダ 黄桃                        | 262  | 10.2  | 豚肉 鶏肉 大豆 まぐろ         | こめ 植物油脂<br>マカロニ          | トマト パセリ 玉ねぎ 人参<br>キャベツ ピーマン ブロッコリー 黄桃                |
| 16                                           | 金  |   | ごはん | さつま揚げ 豚肉とごぼうの炒り煮 さつまいも煮<br>コーンサラダ 白桃          | 279  | 9.7   | 豚肉 青海苔 すり身           | こめ 植物油脂<br>さつまいも         | ごぼう 白菜 コーン 白桃                                        |
| 19                                           | 月  |   | ごはん | デミグラスハンバーグ きのごソテー 青海苔ポテト<br>マカロニサラダ りんご       | 272  | 9.5   | 鶏肉 豚肉 青海苔            | こめ 植物油脂<br>じゃがいも マカロニ    | ひらたけ しいたけ マッシュルーム<br>もやし ピーマン 人参 コーン<br>グリンピース りんご   |
| 20                                           | 火  |   | ごはん | ハムステーキ 豚肉と野菜のしょうが炒め 人参煮<br>ほうれん草のごま和え 梨       | 303  | 8.7   | 豚肉 鶏肉                | こめ 植物油脂 ごま               | 玉ねぎ 人参 ほうれん草 梨                                       |
| 21                                           | 水  |   | ごはん | さつま揚げ 肉じゃが ナスの煮びたし たけのこの煮物 みかん                | 296  | 8.9   | 豚肉 すり身               | こめ 植物油脂 じゃがいも            | 玉ねぎ 人参 たけのこ なす<br>みかん                                |
| 22                                           | 木  |   | ごはん | こふさいも 青菜の中華炒め 焼豚 厚揚げ煮 梨                       | 276  | 9.6   | 豚肉 鶏肉 厚揚げ 青海苔        | こめ 植物油脂 じゃがいも            | チンゲン菜 たけのこ 人参<br>玉ねぎ 梨                               |
| 23                                           | 金  |   | ごはん | 小籠包 ひじきの煮物 さつまいも煮 ピーマンとツナの炒め物 黄桃              | 271  | 8.4   | 鶏肉 豚肉 油揚げ<br>ひじき まぐろ | こめ 植物油脂<br>ごま さつまいも      | 人参 コーン キャベツ<br>ピーマン 黄桃                               |
| 26                                           | 月  |   | ごはん | チキンソテー カレー肉じゃが 高野豆腐煮 さつま揚げ みかん                | 289  | 10.9  | 豚肉 豆腐 鶏肉 すり身         | こめ 植物油脂 じゃがいも            | いんげん 人参 みかん                                          |
| 27                                           | 火  |   | ごはん | 鮭じゃが お野菜のみそ炒め 焼豚 大根葉のごま和え 梨                   | 261  | 7.5   | さけ 豚肉                | こめ 植物油脂<br>じゃがいも ごま      | キャベツ チンゲン菜 人参<br>コーン 大根葉 梨                           |
| 28                                           | 水  |   | ごはん | ツナと大根の煮物 肉野菜炒め 豆乳がんも<br>小松菜のおひたし りんご          | 271  | 8.3   | 豆腐 豚肉 まぐろ            | こめ 植物油脂 ごま               | キャベツ 人参 こまつな 大根 りんご                                  |
| 29                                           | 木  |   | ごはん | 竹輪の煮物 ブルコギ炒め 肉団子 春雨サラダ 白桃                     | 253  | 8.9   | 豚肉 すり身 鶏肉            | こめ 植物油脂 春雨               | 玉ねぎ もやし にら ピーマン<br>ひらたけ 人参 白桃                        |
| 30                                           | 金  | S | ごはん | かぼちゃのクリームシチュー 蒲鉾 ブロッコリー 白菜のおかか和え<br>みかん       | 230  | 7.2   | 鶏肉 削り節 すり身           | こめ 植物油脂 じゃがいも<br>かぼちゃ ごま | 玉ねぎ 人参 白菜<br>ブロッコリー みかん                              |

※ 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。  
※ 毎日お届けするお弁当は食品衛生上、当日の午後1時までにお召し上がりください。  
※ 使用している魚は骨を極力抜いていますが、まれに小骨が入っている可能性がありますので、喫食時にはご注意ください。

※ すり身の原材料に使用している魚はえび、かにを食べているものを含みます。  
※ 一部原料はえび、かにが混ざる漁法で採取しています。  
※ サラダに使用しているマヨネーズは植物油脂を主要原料としたドレッシングです。  
※ 乳児食Cの主食はすべてやわらか白ごはんになります。

産地のご案内  
（主な物） 人参（北海道）、キャベツ（長野）、玉ねぎ（北海道）、じゃがいも（北海道）  
小松菜・ほうれん草（熊本）、鶏肉（ブラジル）、豚肉・牛肉（オーストラリア）、魚類（欧州、ニュージーランド、チリ）、お米（国内産）