

2026年10月 離乳食献立表

日	曜日	初期・中期（A）				後期・完了期（B）				
		献立		使用食材	カロリー	献立		使用食材		カロリー
1	木	つぶしがゆ	さつまいもペースト ほうれん草ペースト 各40g	ごはん さつまいも ほうれん草	81	全がゆ	さつまいもの煮物 ほうれん草と大根のそぼろ煮 各40g	ごはん さつまいも・かつおだし・しょうゆ 鶏肉・ほうれん草・大根・かつおだし・しょうゆ		157
		90 g				110 g				
2	金	つぶしがゆ	キャベツペースト かぼちゃペースト 各40g	ごはん キャベツ かぼちゃ	71	全がゆ	ツナとキャベツのトマト煮 鶏肉とかぼちゃの煮物 各40g	ごはん キャベツ・ツナ・トマトピューレ 鶏肉・かぼちゃ・かつおだし・しょうゆ		154
		90 g				110 g				
5	月	つぶしがゆ	人参ペースト 豆腐ペースト 各40g	ごはん 人参 豆腐	65	全がゆ	鶏肉と大根の煮物 麻婆豆腐 各40g	ごはん 鶏肉・大根・人参・かつおだし・しょうゆ 豚肉・豆腐・玉葱・トマトピューレ・三温糖		144
		90 g				110 g				
6	火	つぶしがゆ	枝豆ペースト 白菜ペースト 各40g	ごはん 枝豆 白菜	83	全がゆ	鶏肉と玉葱の煮物 白菜とツナの煮物 各40g	ごはん 鶏肉・玉葱・かつおだし・しょうゆ 白菜・ツナ・かつおだし・しょうゆ		146
		90 g				110 g				
7	水	つぶしがゆ	ブロッコリーペースト じゃがいもペースト 各40g	ごはん ブロッコリー じゃがいも	70	全がゆ	鶏肉とブロッコリーの煮物 肉じゃが 各40g	ごはん 鶏肉・ブロッコリー・かつおだし・しょうゆ 豚肉・人参・じゃがいも・かつおだし・三温糖・しょうゆ		153
		90 g				110 g				
8	木	つぶしがゆ	さつまいもペースト ほうれん草ペースト 各40g	ごはん さつまいも ほうれん草	81	全がゆ	さつまいもの煮物 ほうれん草と大根のそぼろ煮 各40g	ごはん さつまいも・かつおだし・しょうゆ 鶏肉・ほうれん草・大根・かつおだし・しょうゆ		157
		90 g				110 g				
9	金	つぶしがゆ	キャベツペースト かぼちゃペースト 各40g	ごはん キャベツ かぼちゃ	71	全がゆ	ツナとキャベツのトマト煮 鶏肉とかぼちゃの煮物 各40g	ごはん キャベツ・ツナ・トマトピューレ 鶏肉・かぼちゃ・かつおだし・しょうゆ		154
		90 g				110 g				
12	月	つぶしがゆ	人参ペースト 豆腐ペースト 各40g	ごはん 人参 豆腐	65	全がゆ	鶏肉と大根の煮物 麻婆豆腐 各40g	ごはん 鶏肉・大根・人参・かつおだし・しょうゆ 豚肉・豆腐・玉葱・トマトピューレ・三温糖		144
		90 g				110 g				
13	火	つぶしがゆ	枝豆ペースト 白菜ペースト 各40g	ごはん 枝豆 白菜	83	全がゆ	鶏肉と玉葱の煮物 白菜とツナの煮物 各40g	ごはん 鶏肉・玉葱・かつおだし・しょうゆ 白菜・ツナ・かつおだし・しょうゆ		146
		90 g				110 g				
14	水	つぶしがゆ	ブロッコリーペースト じゃがいもペースト 各40g	ごはん ブロッコリー じゃがいも	70	全がゆ	鶏肉とブロッコリーの煮物 肉じゃが 各40g	ごはん 鶏肉・ブロッコリー・かつおだし・しょうゆ 豚肉・人参・じゃがいも・かつおだし・三温糖・しょうゆ		153
		90 g				110 g				
15	木	つぶしがゆ	さつまいもペースト ほうれん草ペースト 各40g	ごはん さつまいも ほうれん草	81	全がゆ	さつまいもの煮物 ほうれん草と大根のそぼろ煮 各40g	ごはん さつまいも・かつおだし・しょうゆ 鶏肉・ほうれん草・大根・かつおだし・しょうゆ		157
		90 g				110 g				
16	金	つぶしがゆ	キャベツペースト かぼちゃペースト 各40g	ごはん キャベツ かぼちゃ	71	全がゆ	ツナとキャベツのトマト煮 鶏肉とかぼちゃの煮物 各40g	ごはん キャベツ・ツナ・トマトピューレ 鶏肉・かぼちゃ・かつおだし・しょうゆ		154
		90 g				110 g				
19	月	つぶしがゆ	人参ペースト 豆腐ペースト 各40g	ごはん 人参 豆腐	65	全がゆ	鶏肉と大根の煮物 麻婆豆腐 各40g	ごはん 鶏肉・大根・人参・かつおだし・しょうゆ 豚肉・豆腐・玉葱・トマトピューレ・三温糖		144
		90 g				110 g				
20	火	つぶしがゆ	枝豆ペースト 白菜ペースト 各40g	ごはん 枝豆 白菜	83	全がゆ	鶏肉と玉葱の煮物 白菜とツナの煮物 各40g	ごはん 鶏肉・玉葱・かつおだし・しょうゆ 白菜・ツナ・かつおだし・しょうゆ		146
		90 g				110 g				
21	水	つぶしがゆ	ブロッコリーペースト じゃがいもペースト 各40g	ごはん ブロッコリー じゃがいも	70	全がゆ	鶏肉とブロッコリーの煮物 肉じゃが 各40g	ごはん 鶏肉・ブロッコリー・かつおだし・しょうゆ 豚肉・人参・じゃがいも・かつおだし・三温糖・しょうゆ		153
		90 g				110 g				
22	木	つぶしがゆ	さつまいもペースト ほうれん草ペースト 各40g	ごはん さつまいも ほうれん草	81	全がゆ	さつまいもの煮物 ほうれん草と大根のそぼろ煮 各40g	ごはん さつまいも・かつおだし・しょうゆ 鶏肉・ほうれん草・大根・かつおだし・しょうゆ		157
		90 g				110 g				
23	金	つぶしがゆ	キャベツペースト かぼちゃペースト 各40g	ごはん キャベツ かぼちゃ	71	全がゆ	ツナとキャベツのトマト煮 鶏肉とかぼちゃの煮物 各40g	ごはん キャベツ・ツナ・トマトピューレ 鶏肉・かぼちゃ・かつおだし・しょうゆ		154
		90 g				110 g				
26	月	つぶしがゆ	人参ペースト 豆腐ペースト 各40g	ごはん 人参 豆腐	65	全がゆ	鶏肉と大根の煮物 麻婆豆腐 各40g	ごはん 鶏肉・大根・人参・かつおだし・しょうゆ 豚肉・豆腐・玉葱・トマトピューレ・三温糖		144
		90 g				110 g				
27	火	つぶしがゆ	枝豆ペースト 白菜ペースト 各40g	ごはん 枝豆 白菜	83	全がゆ	鶏肉と玉葱の煮物 白菜とツナの煮物 各40g	ごはん 鶏肉・玉葱・かつおだし・しょうゆ 白菜・ツナ・かつおだし・しょうゆ		146
		90 g				110 g				
28	水	つぶしがゆ	ブロッコリーペースト じゃがいもペースト 各40g	ごはん ブロッコリー じゃがいも	70	全がゆ	鶏肉とブロッコリーの煮物 肉じゃが 各40g	ごはん 鶏肉・ブロッコリー・かつおだし・しょうゆ 豚肉・人参・じゃがいも・かつおだし・三温糖・しょうゆ		153
		90 g				110 g				
29	木	つぶしがゆ	さつまいもペースト ほうれん草ペースト 各40g	ごはん さつまいも ほうれん草	81	全がゆ	さつまいもの煮物 ほうれん草と大根のそぼろ煮 各40g	ごはん さつまいも・かつおだし・しょうゆ 鶏肉・ほうれん草・大根・かつおだし・しょうゆ		157
		90 g				110 g				
30	金	つぶしがゆ	キャベツペースト かぼちゃペースト 各40g	ごはん キャベツ かぼちゃ	71	全がゆ	ツナとキャベツのトマト煮 鶏肉とかぼちゃの煮物 各40g	ごはん キャベツ・ツナ・トマトピューレ 鶏肉・かぼちゃ・かつおだし・しょうゆ		154
		90 g				110 g				

☆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、ご了承下さい。
☆毎日お届けするお弁当は食品衛生上、毎日の午後1時までにお召し上がり下さい。
☆離乳食メニューは卵、乳を使用しておりません。（卵・乳アレルギー対応のものになっております）