2026/10/1

１０月の離乳食献立表（初期～中期）

池田市立保育所・認定こども園

実施日	初期（5～6ヶ月） 献立名	初期（5～6ヶ月） 食品名	間食	中期（7～8ヶ月） 午前間食	中期（7～8ヶ月） 献立名	中期（7～8ヶ月） 午後間食	中期（7～8ヶ月） 食品名
1(木)	すりつぶしがゆ 野菜の煮つぶし 野菜のくたくた煮	米/ じゃが芋　人参　だし汁/ 大根　グリンピース　出し汁	調乳 すりおろし りんご	調乳 せんべい	かゆ 肉と野菜の煮物 煮びたし　ヨーグルト	調乳 りんご せんべい	米/　牛肉　じゃが芋　玉ねぎ　人参　グリンピース　砂糖 醤油　だし汁　**代替）豚肉** / 大根　きゅうり　砂糖 醤油　だし汁/ ヨーグルト　(りんご)
2(金)	すりつぶしがゆ 白身魚のすり流し 野菜の煮つぶし	米/ カレイ　人参　片栗粉　だし汁/ じゃが芋　玉ねぎ　だし汁	調乳	調乳 せんべい	かゆ 煮魚 みそ汁	調乳 フレッシュゼリー せんべい	米 / カレイ　醤油　砂糖　だし汁　**代替）豚肉** / 人参　玉ねぎ　じゃが芋　みそ　だし汁 （フレッシュゼリー）
3(土)	うどんのくたくた煮 野菜のくたくた煮	うどん　人参　キャベツ　だし汁/ 大根　玉ねぎ　人参　だし汁	調乳	調乳 せんべい	煮込みうどん 大根のスープ バナナ	調乳 ふかしおじゃが せんべい	うどん　豚肉　人参　玉ねぎ　キャベツ　醤油　だし汁/ 大根　人参　小松菜　醤油　だし汁　バナナ (じゃがいも)
5(月)	すりつぶしがゆ 野菜のミルク煮 野菜のくたくた煮	米/ かぼちゃ　たまねぎ　育児用ミルク/ 大根　人参　だし汁	調乳	調乳 せんべい	かゆ 豚肉と野菜の煮物 みそ汁	調乳 ☆やわらか ホットケーキ	米　/ 豚肉　大根　人参　砂糖　醤油　だし汁/ かぼちゃ　チンゲン菜　たまねぎ　みそ　だし汁 (ホットケーキミックス　育児用ミルク)
6(火)	パンがゆ 野菜のくたくた煮 野菜の煮つぶし	食パン　育児用ミルク / はくさい　人参　だし汁/ じゃが芋　たまねぎ　だし汁	調乳	調乳 せんべい	パンかゆ 豚肉と白菜のスープ煮 煮浸し・デ）バナナ	調乳 ビスケット せんべい	食パン　育児用ミルク / 豚肉　はくさい　玉ねぎ　人参 醤油　だし汁 / 人参　きゅうり　冷凍コーン 砂糖　醤油　だし汁　/　バナナ
7(水)	すりつぶしがゆ 野菜煮つぶし 豆腐のすり流し	米/　玉ねぎ　大根 ほうれん草　だし汁/ 豆腐　人参　だし汁	調乳	調乳 ボーロ	かゆ 鶏肉と野菜の煮物 すまし汁	調乳 バナナ せんべい	米 / 鶏肉　人参　玉ねぎ　砂糖　醤油　だし汁　**代替）豚肉** / 豆腐　大根　ほうれん草　たまねぎ　しょう油　だし汁 （バナナ）
8(木)	パンがゆ 豆腐すり流し 野菜のくたくた煮	ロールパン　育児用ミルク / 豆腐　キャベツ　出し汁/ 人参　ブロッコリー　だし汁	調乳	調乳 せんべい	パンがゆ 豆腐と野菜の煮物 野菜スープ	調乳 フレッシュゼリー せんべい	ロールパン　育児用ミルク / 木綿豆腐　豚ひき肉　人参　玉ねぎ コーン缶（ホール）砂糖　醤油　だし汁　**代替）じゃが芋**/ キャベツ　たまねぎ　ブロッコリー　人参　醤油　だし汁　（フレッシュゼリー）
9(金)	すりつぶしがゆ 白身魚のすり流し 野菜のくたくた煮	米/ カレイ　はくさい　片栗粉　だし汁/ 小松菜　人参　だし汁	調乳	調乳 せんべい	かゆ 煮魚 みそ汁	調乳 ☆ミルクゼリー	米 / カレイ　醤油　砂糖　だし汁　**代替）豚肉** /はくさい　小松菜　人参　みそ　だし汁 （ゼラチン　育児用ミルク）
10(土)	すりつぶしがゆ 豆腐すり流し 野菜のくたくた煮	米/ 豆腐　人参　たまねぎ　だし汁/ 大根　ちんげん菜　だし汁	調乳	調乳 せんべい	かゆ 豆腐のそぼろ煮 野菜スープ	調乳 ももゼリー せんべい	米/　豚ひき肉　木綿豆腐　玉ねぎ　人参　みそ　醤油　砂糖 片栗粉　**代替）じゃが芋**　/ 大根　たまねぎ　チンゲン菜 醤油　だし汁　(ももゼリー)
13(火)	すりつぶしがゆ 野菜のミルク煮 野菜の煮つぶし	米/ じゃがいも　玉ねぎ　育児用ミルク/ 玉ねぎ　人参　だし汁	調乳 すりおろし りんご	調乳 せんべい	かゆ 肉団子と野菜の煮物 野菜スープ	調乳 ☆さつまいもと りんごのミルク煮	米 / 牛ひき肉　豚ひき肉　玉ねぎ　パン粉　醤油　人参 片栗粉　砂糖　だし汁/ じゃがいも　人参　しょう油　だし汁 (りんご　さつまいも　育児用ミルク)
14(水)	すりつぶしがゆ 豆腐すり流し 野菜のくたくた煮	米/ 豆腐　人参　だし汁/ 小松菜　玉ねぎ　だし汁	調乳	調乳 ボーロ	かゆ すき焼き風煮 みそ汁	調乳 ☆やわらか ホットケーキ	米 / 牛肉　木綿豆腐　はくさい　おつゆ麸　人参　玉ねぎ 砂糖　醤油　だし汁　**代替）じゃが芋　代替）豚肉** / 大根 小松菜　人参　わかめ　みそ　だし汁 （ホットケーキミックス　育児用ミルク）
15(木)	パンがゆ 野菜の煮つぶし 野菜のミルク煮	ロールパン　野菜スープ / ブロッコリー　玉ねぎ　だし汁/ じゃがいも　人参　たまねぎ 育児用ミルク	調乳	調乳 せんべい	パンがゆ 卵黄とじ 野菜スープ デザート）バナナ	調乳 ビスケット せんべい	ロールパン　野菜スープ。卵黄　たまねぎ　ブロッコリー しょう油　片栗粉　だし汁　**代替）豚肉**　/　じゃがいも たまねぎ　人参　しょう油　だし汁/ バナナ
16(金)	すりつぶしがゆ 白身魚のすり流し そうめんのくたくた煮	米/ カレイ　人参　片栗粉　だし汁/ そうめん　たまねぎ　小松菜　だし汁	調乳	調乳 せんべい	かゆ 煮魚 そうめんのすまし汁	調乳 ☆煮込みうどん	米 / カレイ　人参　ブロッコリー　砂糖　醤油　だし汁　**代替）豚肉** / そうめん　たまねぎ　小松菜　人参　しょう油　だし汁。 （うどん　豚肉　人参　キャベツ　あおのり　しょう油　だし汁）
17(土)	うどんのくたくた煮 野菜のくたくた煮	うどん　人参　玉ねぎ　だし汁/ じゃがいも　たまねぎ　人参　だし汁	調乳	調乳 せんべい	煮込みうどん 野菜スープ くだもの（バナナ）	調乳 ふかしいも せんべい	うどん　豚肉　人参　玉ねぎ　醤油　だし汁 /人参　玉ねぎ　醤油　だし汁 / バナナ　（さつまいも）
19(月)	すりつぶしがゆ 野菜のくたくた煮 野菜の煮つぶし	米/ キャベツ　人参　だし汁/ じゃが芋　グリンピース　だし汁	調乳	調乳 せんべい	かゆ 肉と野菜の煮物 煮浸し・ヨーグルト	調乳 バナナ せんべい	米/　豚肉　じゃが芋　玉ねぎ　人参　グリンピース　醤油 砂糖　だし汁　/ キャベツ　きゅうり　コーン　醤油　だし汁 / ヨーグルト。　(バナナ)
20(火)	すりつぶしがゆ 野菜のくたくた煮 野菜の煮つぶし	米/ 大根　じゃが芋　出し汁/ はくさい　人参　だし汁	調乳	調乳 せんべい	かゆ おでん 卵黄汁	調乳 ☆やわらか ホットケーキ	米 / 鶏肉　じゃが芋　大根　醤油　だし汁 **代替）豚肉** / 卵黄　はくさい　人参　しょう油　片栗粉 だし汁　**代替）豚肉**　（ホットケーキミックス　育児用ミルク）
21(水)	すりつぶしがゆ 豆腐すり流し 野菜のくたくた煮	米/ 豆腐　人参　だし汁/ 小松菜　玉ねぎ　だし汁	調乳	調乳 ボーロ	かゆ 煮魚 すまし汁	調乳 ☆きんとん	米　/カレイ　醤油　砂糖　だし汁　**代替）豚肉**　/ /木綿豆腐　たまねぎ　人参　小松菜　しょう油　だし汁 （さつまいも　育児用ミルク）
22(木)	パンがゆ そうめんのくたくた煮 野菜煮つぶし	ロールパン　育児用ミルク / そうめん　人参　だし汁/ じゃが芋　玉ねぎ　だし汁	調乳	調乳 せんべい	パンがゆ そうめんのケチャップ煮 豆乳スープ デ）バナナ	調乳 ☆ミルクゼリー	ロールパン　育児用ミルク/ そうめん　豚ひき肉　人参　玉ねぎ だし汁　ケチャップ　/ ブロッコリー　玉ねぎ　じゃが芋　人参 コーン缶（ホール）　しょう油　だし汁　豆乳　/ バナナ。 （ゼラチン　育児用ミルク）
23(金)	すりつぶしがゆ 野菜のくたくた煮 野菜煮つぶし	米/ 人参　キャベツ　だし汁/ チンゲン菜　たまねぎ　だし汁	調乳 すりおろし りんご	調乳 せんべい	かゆ 肉と野菜の煮物 卵黄スープ	調乳 りんご せんべい	米 / 豚肉　キャベツ　人参　醤油　砂糖　だし汁 / 卵黄　チンゲン菜　人参　たまねぎ　醤油　だし汁 **代替）豚肉**　（りんご）
24(土)	つぶしがゆ 豆腐すり流し 野菜のくたくた煮	米/ 豆腐　チンゲン菜　だし汁/ 玉ねぎ　人参　だし汁	調乳	調乳 せんべい	かゆ ツナと野菜の煮物 みそ汁	調乳 みかんゼリー せんべい	米/ツナ水煮缶　玉ねぎ　人参　白菜　チンゲン菜 醤油　片栗粉　だし汁　**代替）豚肉**　/　豆腐　大根　人参　みそ　だし汁 (みかんゼリー)
26(月)	すりつぶしがゆ 野菜のミルク煮 野菜のくたくた煮	米/ さつまいも　人参　育児用ミルク/ はくさい　ほうれん草　だし汁	調乳	調乳 せんべい	かゆ 豚肉と野菜の煮物 みそ汁	調乳 ☆くだもの 盛り合わせ	米 / 豚肉　たまねぎ　キャベツ　人参　醤油 砂糖　だし汁 / さつまいも　はくさい　人参　ほうれん草　わかめ みそ　だし汁　（りんご　バナナ）
27(火)	パンがゆ 野菜のくたくた煮 かぼちゃのミルク煮	ロールパン　野菜スープ/ 大根　人参　だし汁/ かぼちゃ　たまねぎ　育児用ミルク	調乳	調乳 せんべい	かゆ かぼちゃのポタージュ 煮びたし・デ）りんご	調乳 フレッシュゼリー せんべい	ロールパン　野菜スープ/ 鶏肉　玉ねぎ　人参　かぼちゃ 育児用ミルク　**代替）豚肉** / 大根　人参　きゅうり ツナ水煮缶　醤油　だし汁/　りんご（フレッシュゼリー）
28(水)	すりつぶしがゆ 白身魚のすり流し 野菜のミルク煮	米/ カレイ　大根　片栗粉　だし汁/ たまねぎ　人参　育児用ミルク	調乳	調乳 ボーロ	かゆ 煮魚 みそ汁	調乳 ☆やわらか 蒸しパン	米 / カレイ　人参　醤油　砂糖　だし汁　**代替）豚肉** / 豆腐　人参　大根　たまねぎ　みそ　だし汁 （ホットケーキミックス　育児用ミルク）
29(木)	すりつぶしがゆ 豆腐すり流し 野菜のくたくた煮	米/ 豆腐　人参　だし汁/ ほうれん草　たまねぎ　だし汁	調乳	調乳 せんべい	かゆ 豆腐のそぼろ煮 野菜スープ	調乳 ☆麸のミルク煮 フレッシュゼリー	米/　鶏ひき肉　木綿豆腐　玉ねぎ　人参　醤油　砂糖　片栗粉 **代替）じゃが芋　代替）豚ひき肉**　/ ほうれん草　人参 たまねぎ　醤油　だし汁　(おつゆ麸　育児用ミルク)　（フレッシュゼリー）
30(金)	すりつぶしがゆ 野菜の煮つぶし 野菜のミルク煮	米 / 小松菜　玉ねぎ　だし汁/ じゃがいも　人参　たまねぎ 育児用ミルク	調乳 すりおろし りんご	調乳 せんべい	かゆ 卵黄とじ すまし汁	調乳 りんご せんべい	米/　牛肉　たまねぎ　人参　卵黄　砂糖 しょう油　だし汁　**代替）豚肉**/　小松菜　たまねぎ　人参 しょう油　だし汁　（りんご）
31(土)	うどんのくたくた煮 きんとん	うどん　人参　はくさい　だし汁/ さつまいも　育児用ミルク	調乳	調乳 せんべい	煮込みうどん バナナ	調乳 やわらかふかしおじゃが せんべい	うどん　鶏肉　はくさい　人参　醤油　だし汁 **代替）豚肉**　/バナナ （じゃがいも　育児用ミルク）

☆印は手作りおやつです。