

令和8年10月				離乳中期食		3色分類		美園おひさま保育園	
日	曜	昼食		あか(体温をつくる・血や肉になる)		黄(力や体温のもとになる)		みどり(体の調子を整える)	
1	木	七倍粥 鶏ひき肉とブロッコリーの煮物 人参とキャベツの煮物 玉ねぎとさつまいものみそ汁 ヨーグルト 麦茶		とりむね ヨーグルト むぎみそ		こめ かたくりこ さつまいも さとう		ブロッコリー にんじん キャベツ たまねぎ	
2	金	七倍粥 鶏ひき肉と玉ねぎの煮物 大根ときゅうりの煮物 人参とほうれん草のスープ 煮りんご 麦茶		とりむね		こめ かたくりこ		たまねぎ だいこん きゅうり にんじん ほうれんそう りんご	
3	土	七倍粥 鶏ひき肉とお麩の煮物 大根と人参の煮物 小松菜と玉ねぎのみそ汁 ヨーグルト 麦茶		とりむね ヨーグルト むぎみそ		こめ かたくりこ やきふ さとう		だいこん にんじん たまねぎ こまつな	
5	月	七倍粥 カレイとひじきの煮物 じゃがいもと人参の煮物 わかめと玉ねぎのみそ汁 バナナ 麦茶		かれい むぎみそ		こめ かたくりこ じゃがいも		ひじき にんじん わかめ たまねぎ バナナ	
6	火	七倍粥 鶏ひき肉と玉ねぎの煮物 キャベツとさつまいもの煮物 大根と人参のみそ汁 ヨーグルト 麦茶		とりむね ヨーグルト むぎみそ		こめ かたくりこ さつまいも さとう		たまねぎ キャベツ だいこん にんじん	
7	水	パン粥 鶏ひき肉と人参のみそ煮 きゅうりと大根の煮物 小松菜とキャベツのスープ バナナ 麦茶		とりむね むぎみそ		しょくばん かたくりこ		にんじん きゅうり だいこん こまつな キャベツ バナナ	
8	木	七倍粥 鶏ひき肉と人参の煮物 きゅうりとキャベツの煮物 豆腐とわかめのすまし汁 バナナ 麦茶		とりむね とうふ		こめ かたくりこ		にんじん きゅうり キャベツ わかめ バナナ	
9	金	七倍粥 鶏ひき肉とトマト煮 じゃがいもと人参の煮物 玉ねぎとかぼちゃのスープ ヨーグルト 麦茶		とりむね ヨーグルト		こめ かたくりこ さとう じゃがいも		トマト たまねぎ にんじん かぼちゃ	
10	土	七倍粥 鶏ひき肉とひじきの煮物 人参と小松菜の煮物 豆腐とお麩のすまし汁 ヨーグルト 麦茶		とりむね とうふ ヨーグルト		こめ かたくりこ やきふ さとう		ひじき にんじん こまつな	
13	火	七倍粥 鮭とキャベツのみそ煮 大根と小松菜の煮物 人参と豆腐のスープ ヨーグルト 麦茶		さけ とうふ ヨーグルト むぎみそ		こめ かたくりこ さとう		キャベツ だいこん こまつな にんじん	
14	水	パン粥 鶏ひき肉とほうれん草の煮物 人参ときゅうりの煮物 玉ねぎとお麩のスープ バナナ 麦茶		とりむね		しょくばん かたくりこ やきふ		ほうれんそう たまねぎ にんじん きゅうり バナナ	
15	木	煮込みうどん 鶏ひき肉とお麩の煮物 人参と小松菜の煮物 バナナ 麦茶		とりむね むぎみそ		うどん かたくりこ やきふ		にんじん こまつな バナナ	
16	金	七倍粥 鶏ひき肉と大根の煮物 玉ねぎときゅうりの煮物 白菜と人参のスープ ヨーグルト 麦茶		とりむね ヨーグルト		こめ さとう かたくりこ		だいこん たまねぎ ほうれんそう にんじん	
17	土	七倍粥 鶏ひき肉とチンゲン菜の煮物 大根ときつまいもの煮物 豆腐とわかめのすまし汁 ヨーグルト 麦茶		とうふ ヨーグルト		こめ さつまいも かたくりこ さとう		チンゲンサイ だいこん わかめ	
19	月	七倍粥 カレイと人参の煮物 大根ときつまいもの煮物 ほうれん草とお麩のみそ汁 バナナ 麦茶		かれい むぎみそ		こめ さつまいも やきふ かたくりこ		にんじん だいこん ほうれんそう バナナ	
20	火	軟飯 鶏ひき肉と小松菜の煮物 人参とキャベツの煮物 豆腐とわかめのスープ ヨーグルト 麦茶		とりむね とうふ ヨーグルト		こめ かたくりこ さとう		こまつな にんじん キャベツ わかめ	
21	水	パン粥 鶏ひき肉とトマトの煮物 人参ときゅうりの煮物 玉ねぎと小松菜のスープ バナナ 麦茶		とりむね		しょくばん かたくりこ		トマト にんじん きゅうり たまねぎ こまつな バナナ	
22	木	七倍粥 鶏ひき肉と人参の煮物 キャベツと玉ねぎの煮物 小松菜とお麩のスープ 煮りんご 麦茶		とりむね		こめ かたくりこ やきふ		にんじん キャベツ たまねぎ こまつな りんご	
23	金	七倍粥 カレイとひじきの煮物 人参とお麩の煮物 わかめと豆腐のすまし汁 ヨーグルト 麦茶		かれい とうふ ヨーグルト		こめ かたくりこ やきふ さとう		ひじき にんじん わかめ	
24	土	味噌煮込みうどん 鶏ひき肉と人参の煮物 小松菜と白菜の煮物 ヨーグルト 麦茶		むぎみそ とりむね ヨーグルト		うどん かたくりこ さとう こめ		はくさい にんじん こまつな	
26	月	七倍粥 カレイと人参の煮物 さつまいもと小松菜の煮物 人参と白菜のみそ汁 バナナ 麦茶		かれい むぎみそ		こめ さつまいも かたくりこ		にんじん こまつな はくさい バナナ	
27	火	煮込みうどん 鶏ひき肉と玉ねぎの煮物 大根と人参の煮物 ヨーグルト 麦茶		とりむね ヨーグルト		うどん さとう かたくりこ		キャベツ たまねぎ だいこん にんじん	
28	水	パン粥 鶏ひき肉と白菜の煮物 じゃがいもときゅうりの煮物 わかめと人参のスープ バナナ 麦茶		とりむね		しょくばん かたくりこ じゃがいも		はくさい きゅうり にんじん わかめ バナナ	
29	木	七倍粥 鶏ひき肉と人参の煮物 玉ねぎと白菜の煮物 豆腐とわかめのすまし汁 ヨーグルト 麦茶		とりむね とうふ ヨーグルト		こめ かたくりこ さとう		にんじん たまねぎ はくさい わかめ	
30	金	七倍粥 鶏ひき肉とブロッコリーの煮物 さつまいもとキャベツの煮物 豆腐と玉ねぎのスープ ヨーグルト 麦茶		とりむね とうふ ヨーグルト		こめ さつまいも かたくりこ さとう		ブロッコリー キャベツ たまねぎ	
31	土	七倍粥 鶏ひき肉とキャベツの煮物 ほうれん草と玉ねぎの煮物 人参と大根のみそ汁 ヨーグルト 麦茶		とりむね ヨーグルト		こめ かたくりこ さとう		キャベツ ほうれんそう たまねぎ にんじん だいこん	
少しずつ気温が下がり、秋の深まりを感じる季節となりました。さつまいもやかぼちゃなど、秋の旬の食材を取り入れながら、季節味を楽しめる献立となっております。 ご家庭でもできたら、普段の食事に旬のお野菜をとり入れてみてください。 さつまいもをやわらかく煮たり、かぼちゃを潰したり、野菜をたっぷり入れたスープにしたりすると、離乳食にも取り入れやすくなります。 気温の変化に合わせて、ぜひ温かい食事を楽しみながら、秋の味覚に親しんでいきましょう！ 【10月の平均値（離乳中期食）】 ※給食+おやつ ◇エネルギー： 157kcal ◇たんぱく質： 8.7g ◇脂質： 1.5g ◇カルシウム： 71g ◇塩分相当量： 0.5g 献立作成者 栄養士 出川 翔子									