



2026年10月

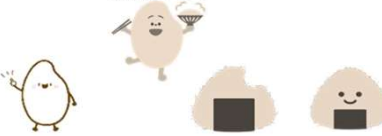
離乳食予定献立表（後期・中期）



みらいほいくえん越谷園
こども誰でも通園

目安月			中期 7・8カ月頃	後期 9～11カ月頃	目安月			中期 7・8カ月頃	後期 9～11カ月頃	目安月			中期 7・8カ月頃	後期 9～11カ月頃
木	1	昼食	おかゆ そぼろ肉じゃが 白菜のやわらか浸し スープ ミルク	軟飯 そぼろ肉じゃが 白菜のやわらか浸し 味噌汁	火	13	昼食	おかゆ 温野菜のそぼろあん 大根の煮物 スープ ミルク	軟飯 温野菜のそぼろあん 大根の煮物 味噌汁	土	24	昼食		
金	2	昼食	野菜そぼろ粥 マカロニやわらか煮 フルーツ スープ ミルク	野菜そぼろ軟飯 マカロニやわらか煮 フルーツ スープ	水	14	昼食	おかゆ 白身魚の煮付け きゃべつのやわらか浸し スープ ミルク	軟飯 白身魚の煮付け きゃべつのやわらか浸し 味噌汁	月	26	昼食		
土	3	昼食			木	15	昼食	おかゆ お麴のトマト煮 じゃが芋のやわらか煮 スープ ミルク	人参軟飯 お麴のトマト煮 じゃが芋のやわらか煮 味噌汁	火	27	昼食	おかゆ じゃが芋のそぼろあん きゃべつのやわらか浸し スープ ミルク	軟飯 じゃが芋のそぼろあん きゃべつのやわらか浸し 味噌汁
月	5	昼食			金	16	昼食	そぼろ粥 豆腐のあんかけ フルーツ スープ ミルク	そぼろ軟飯 ツナ炒り豆腐 フルーツ 味噌汁	水	28	昼食	おかゆ そぼろ豆腐 コロコロ野菜煮 スープ ミルク	軟飯 そぼろ豆腐 スティック煮 スープ
火	6	昼食	パン粥 お麴のそぼろ煮 コロコロ野菜煮 スープ ミルク	パンorパン粥 お麴のそぼろ煮 コロコロ野菜煮 スープ	土	17	昼食			木	29	昼食	おかゆ 白身魚のうすくす煮 人参の和え物 スープ ミルク	わかめ軟飯 白身魚のうすくす煮 人参の和え物 味噌汁
水	7	昼食	おかゆ 豆腐のそぼろあん コロコロ野菜煮 スープ ミルク	軟飯 豆腐のそぼろあん スティック煮 味噌汁	月	19	昼食			金	30	昼食	人参粥 じゃが芋のそぼろ煮 コロコロ野菜煮 南瓜のスープ ミルク	ツナ軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 スティック煮 南瓜のスープ
木	8	昼食	くたくたにゅうめん きゃべつのやわらか煮 フルーツ スープ ミルク	ツナケチャップパスタ きゃべつのやわらか煮 フルーツ スープ	火	20	昼食	そぼろ粥 じゃが芋の煮物 フルーツ スープ ミルク	鶏ごぼう軟飯 じゃが芋の煮物 フルーツ 味噌汁	土	31	昼食		
金	9	昼食	そぼろ粥 さつま芋のやわらか煮 やわらかナムル スープ ミルク	そぼろ軟飯 さつま芋のやわらか煮 やわらかナムル 味噌汁	水	21	昼食	パン粥 白身魚の煮付け 大根のやわらか煮 スープ ミルク	パンorパン粥 白身魚の煮付け 大根のやわらか煮 スープ	新米の季節になりました 心地よい秋風とともに、いよいよ美味しい新米の季節がやってきました。今年とれたての新米は、水分をたっぷり含んでいてツヤツヤ、モチモチとした食感が特徴です。お米は、『よく噛んで食べること』でお米本来のおいしさを味わうことができます。たくさん噛むことで唾液が増え、消化を助けるだけでなく、脳への刺激にもつながります。ご家庭でもぜひ、炊きたてのご飯を五感で楽しんでみてくださいね。 ■10月の旬 かぶ だいこん にんじん				
土	10	昼食			木	22	昼食	おかゆ じゃが芋のそぼろ煮 やわらかナムル スープ ミルク	軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 やわらかナムル 味噌汁					
月	12	昼食	スポーツの日		金	23	昼食	野菜粥 さつま芋のやわらか煮 フルーツ スープ ミルク	やわらか炒飯 さつま芋のやわらか煮 フルーツ スープ					

- ホットケーキミックスとマヨネーズ、食パンは卵不使用のものを使用しております。
- カレーうどんとシチュールは卵・乳製品不使用のものを使用しております。
- 味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。
- りんごは離乳完了期まで加熱してあげることとしています。
- ナッツ類は給食には使用していません。 ※尚、天候等の都合により食材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。



さつまいも

食物繊維が豊富に含まれていて、便秘解消 や腸内環境の改善につながります。また、ビタミンCがりんごの7倍含まれていて、さつまいものデンプン質がビタミンCを守るため、加熱しても壊れにくいことが特徴です。

