

令和8年度

10月

離乳食献立表

今月の目標: 味わって食べよう!

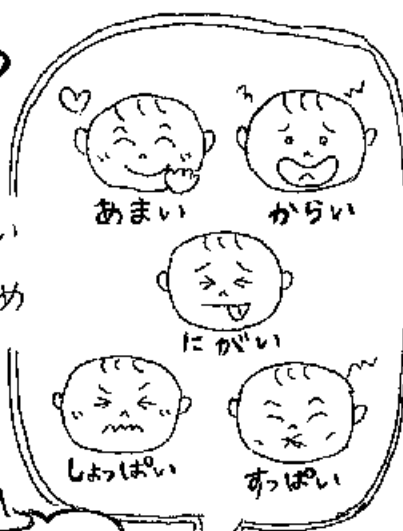
こども園つわぶきえん

月 26	火 13 27	水 14 28	木 1 15	金 2 16 30	土 3 10 17 31
*粥 白米 *豚肉とほうれん草の煮物 豚肉 ほうれん草 人参 だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩 *味噌汁 豆腐 玉ねぎ 冬瓜 だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩	*粥 白米 *三度豆ツナ和え ツナ水煮缶 三度豆 キャベツ だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩 *きのこスープ 豆腐 しめじ えのき 玉ねぎ 人参 だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩	*粥 白米 *ポークシチュー 豚肉 玉ねぎ 南瓜 トマト だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩 *さつまいもサラダ さつまいも キャベツ きゅうり 水煮大豆 だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩 オリーブ油	*粥 白米 *白身魚と南瓜の煮物 白身魚 南瓜 玉ねぎ ブロッコリー だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩 *味噌汁 豆腐 キャベツ 白菜 人参 だし(昆布・かつお) こうじ味噌	*粥 白米 *豚肉とキャベツの炒め煮 豚肉 キャベツ 人参 太もやし だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩 *冬瓜のスープ 冬瓜 玉ねぎ 小松菜 だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩	24日(土) リズムあそび会 
*さつまいも茶巾 さつまいも	*人参オレンジ煮 人参 オレンジ	*お麩ミルク煮 麩 粉ミルク	*人参パンケーキ 人参 小麦粉 オリーブ油	*南瓜スティック 南瓜	
月 5 19	火 6 20	水 7 21	木 8 22	金 9 23	木 29
*粥 白米 *豚肉とブロッコリーの煮物 豚肉 ブロッコリー じゃがいも だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩 *レタススープ レタス 豆腐 玉ねぎ 人参 だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩 *きな粉トースト 食パン きな粉 オリーブ油	*粥 白米 *ツナと白菜の重ね蒸し ツナ水煮缶 白菜 人参 だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩 *南瓜豆乳味噌汁 南瓜 玉ねぎ キャベツ だし(昆布・かつお) こうじ味噌 豆乳	*粥 白米 *トマトシチュー 豚肉 玉ねぎ じゃがいも トマト だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩 *ひじきサラダ ひじき レタス 人参 だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩 オリーブ油	*粥 白米 *小松菜の炒め煮 生鮭 小松菜 白菜 だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩 *味噌汁 豆腐 わかめ 人参 麩 だし(昆布・かつお) こうじ味噌	*粥 白米 *鶏肉とさつまいもの煮物 鶏ささみ さつまいも 玉ねぎ だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩 *ミネストローネ 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩 9日 *バナナケーキ バナナ 小麦粉 オリーブ油 23日 *焼きバナナ バナナ	*粥 白米 *鶏肉とじゃがいもの炒め煮 鶏ささみ じゃがいも 玉ねぎ 人参 だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩 *味噌汁 豆腐 白菜 人参 だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩 *人参パンケーキ 人参 小麦粉 オリーブ油

収穫の秋
食欲の秋

味わって食べよう!!

離乳食期からいろいろな食べ物と出会い
素材に触れ、色・形・においの感覚を受け止め
味の体験学習を繰り返すことにより、
味覚のレパートリーが広がります。



6. 鶏肉とさつまいもの煮物

9. 23日のレシピです

(材料) 1人分

鶏ささみ 10g だし 200cc
さつまいも 15g しょうゆ 小じょうし
玉ねぎ 10g しお 少々

(作り方)

1. 鶏ささみは筋をとり包丁で細かく
ミンチにして、1~1.5cmに切る。
2. さつまいもは皮をむき、1.5cm角に切り
水にさらした後、水気を切る。
玉ねぎは1cm角に切る。
3. 鍋に2とだしを入れ、
やわらかくなるまで煮る。
4. 1を加え、火が通ったら
味つけをして完成!



実りの秋の食材で
旬の味を
楽しもう!!

素材の持ち味を
生かした うす味を
心がけよう!!

「どんな味がするのかな?」
おうちの人と一緒に
楽しみながら
食べよう!!

いろいろな味を
楽しもう!