

## 離乳食献立

2025年10月

あゆみ保育園

| 日  | 曜 | 完了期                                                      | 後期                                                 | 中期                                                 |
|----|---|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 1  | 水 | (牛乳)<br>軟飯, 野菜とささみの煮物,<br>にんじんのおかか和え, すまし汁<br>(シュガートースト) | 5倍粥, 野菜とささみの煮物,<br>にんじんのおかか和え,<br>すまし汁<br>(さつまいも煮) | 7倍粥, 野菜とささみの煮物,<br>にんじんのおかか和え,<br>すまし汁<br>(さつまいも煮) |
| 2  | 木 | (牛乳)<br>軟飯, 鶏玉煮, じゃがいもの甘煮,<br>みそ汁<br>(マカロニきな粉)           | 5倍粥, 鶏玉煮, じゃがいもの甘煮,<br>みそ汁<br>(雑炊)                 | 7倍粥, 鶏玉煮, じゃがいもの甘煮,<br>みそ汁<br>(雑炊)                 |
| 3  | 金 | (牛乳)<br>軟飯, なすとそぼろの味噌煮,<br>もやしのごま和え, すまし汁<br>(じゃがいもお焼き)  | 5倍粥, なすとそぼろの味噌煮,<br>きゅうりの和え物, すまし汁<br>(じゃがいも煮)     | 7倍粥, なすとそぼろの味噌煮,<br>きゅうりの和え物, すまし汁<br>(じゃがいも煮)     |
| 4  | 土 | (牛乳)<br>野菜そぼろ丼, さつまいもの甘煮,<br>スープ<br>(煮込みうどん)             | 野菜そぼろ粥, さつまいもの甘煮,<br>スープ<br>(煮込みうどん)               | 野菜そぼろ粥, さつまいもの甘煮,<br>スープ<br>(煮込みうどん)               |
| 6  | 月 | (牛乳)<br>軟飯, 肉じゃが, 人参ときゅうりのサラダ,<br>みそ汁<br>(蒸しパン)          | 5倍粥, 肉じゃが, 人参ときゅうりのサラダ,<br>みそ汁<br>(おかか粥)           | 7倍粥, 肉じゃが, 人参ときゅうりのサラダ,<br>みそ汁<br>(おかか粥)           |
| 7  | 火 | (牛乳)<br>豚汁うどん, ほうれん草のお浸し,<br>バナナ<br>(チーズリゾット)            | 豚汁うどん, ほうれん草のお浸し,<br>バナナ<br>(チーズリゾット)              | 鶏南蛮風うどん, ほうれん草のお浸し,<br>バナナ<br>(雑炊)                 |
| 8  | 水 | (牛乳)<br>野菜そぼろ丼, キャベツのサラダ,<br>ヨーグルト<br>(煮込みうどん)           | 野菜そぼろ粥, キャベツのサラダ,<br>ヨーグルト<br>(煮込みうどん)             | 野菜そぼろ粥, キャベツのサラダ,<br>ヨーグルト<br>(煮込みうどん)             |
| 9  | 木 | (牛乳)<br>軟飯, 豚玉煮, もやしのおかか和え,<br>みそ汁<br>(かぼちゃの甘煮)          | 5倍粥, 豚玉煮, 小松菜のおかか和え,<br>みそ汁<br>(かぼちゃの甘煮)           | 7倍粥, 鶏玉煮, 小松菜のおかか和え,<br>みそ汁<br>(かぼちゃの甘煮)           |
| 10 | 金 | (牛乳)<br>食パンスティック, じゃがいものそぼろ煮,<br>ツナサラダ,<br>スープ<br>(雑炊)   | 5倍粥, じゃがいものそぼろ煮,<br>ツナサラダ, スープ<br>(雑炊)             | 7倍粥, じゃがいものそぼろ煮,<br>ツナサラダ, スープ<br>(雑炊)             |
| 11 | 土 | (牛乳)<br>そぼろ丼, ヨーグルト, みそ汁<br>(雑炊)                         | そぼろ粥, ヨーグルト, みそ汁<br>(雑炊)                           | そぼろ粥, ヨーグルト, みそ汁<br>(雑炊)                           |
| 14 | 火 | (牛乳)<br>軟飯, 鮭の煮つけ, ひじきとさつまいもの甘煮,<br>すまし汁<br>(きな粉トースト)    | 5倍粥, 鮭の煮つけ, ひじきとさつまいもの甘煮,<br>すまし汁<br>(味噌粥)         | 7倍粥, 鮭の煮つけ, さつまいもの甘煮,<br>すまし汁<br>(味噌粥)             |
| 15 | 水 | (牛乳)<br>ミートうどん, キャベツのサラダ,<br>スープ<br>(スティックポテト)           | ミートうどん, キャベツのサラダ,<br>スープ<br>(ふかし芋)                 | ミートうどん, キャベツのサラダ,<br>スープ<br>(ふかし芋)                 |
| 16 | 木 | (牛乳)<br>軟飯, 大根のそぼろ煮, マカロニサラダ,<br>みそ汁<br>(野菜雑炊)           | 5倍粥, 大根のそぼろ煮, にんじんのサラダ,<br>みそ汁<br>(野菜雑炊)           | 7倍粥, 大根のそぼろ煮, にんじんのサラダ,<br>みそ汁<br>(野菜雑炊)           |

## 離乳食献立

2025年10月

あゆみ保育園

| 日  | 曜 | 完了期                                                       | 後期                                              | 中期                                          |
|----|---|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 17 | 金 | (牛乳)<br>マーボー豆腐丼、ブロッコリー<br>の和え物、スープ<br>(味噌ポテト)             | マーボー豆腐粥、ブロッコリー<br>の和え物、スープ<br>(味噌ポテト)           | マーボー豆腐粥、ブロッコリー<br>の和え物、スープ<br>(味噌ポテト)       |
| 18 | 土 | (牛乳)<br>野菜あんかけ丼、スープ、<br>ヨーグルト<br>(煮込みうどん)                 | 野菜あんかけ粥、スープ、<br>ヨーグルト<br>(煮込みうどん)               | 野菜あんかけ粥、スープ、<br>ヨーグルト<br>(煮込みうどん)           |
| 20 | 月 | (牛乳)<br>軟飯、肉じゃが、ほうれん草<br>のお浸し、みそ汁<br>(蒸しパン)               | 5倍粥、肉じゃが、ほうれん草<br>のお浸し、みそ汁<br>(雑炊)              | 7倍粥、肉じゃが、ほうれん草<br>のお浸し、みそ汁<br>(雑炊)          |
| 21 | 火 | (牛乳)<br>豚玉丼、小松菜の和え物、み<br>そ汁<br>(きな粉パンケーキ)                 | 豚玉粥、小松菜の和え物、み<br>そ汁<br>(かぼちゃ煮)                  | 鶏玉粥、小松菜の和え物、み<br>そ汁<br>(かぼちゃ煮)              |
| 22 | 水 | (牛乳)<br>食パンスティック、ハンバー<br>グ、ポテトサラダ、スープ<br>(しらす粥)           | 5倍粥、ハンバーグ、ポテト<br>サラダ、スープ<br>(しらす粥)              | 7倍粥、そぼろ煮、ポテトサ<br>ラダ、スープ<br>(しらす粥)           |
| 23 | 木 | (牛乳)<br>野菜あんかけうどん、キャベ<br>ツのお浸し、さつまいも煮<br>(パンケーキ)          | 野菜あんかけうどん、キャベ<br>ツのお浸し、さつまいも煮<br>(雑炊)           | 野菜あんかけうどん、キャベ<br>ツのお浸し、さつまいも煮<br>(雑炊)       |
| 24 | 金 | (牛乳)<br>軟飯、野菜のそぼろ煮、きゅ<br>うりとチーズのサラダ、みそ<br>汁<br>(シュガートースト) | 5倍粥、野菜のそぼろ煮、<br>きゅうりとチーズのサラダ、<br>みそ汁<br>(味噌ポテト) | 7倍粥、野菜のそぼろ煮、<br>きゅうりのサラダ、みそ汁<br>(味噌ポテト)     |
| 27 | 月 | (牛乳)<br>軟飯、カレイの煮つけ、白菜<br>のおかか和え、みそ汁<br>(さつまいもスティック)       | 5倍粥、カレイの煮つけ、白<br>菜のおかか和え、みそ汁<br>(さつまいも煮)        | 7倍粥、カレイの煮つけ、白<br>菜のおかか和え、みそ汁<br>(さつまいも煮)    |
| 28 | 火 | (牛乳)<br>鶏南蛮風うどん、かぼちゃの<br>甘煮、キャベツのサラダ<br>(味噌雑炊)            | 鶏南蛮風うどん、かぼちゃの<br>甘煮、キャベツのサラダ<br>(味噌雑炊)          | 鶏南蛮風うどん、かぼちゃの<br>甘煮、キャベツのサラダ<br>(味噌雑炊)      |
| 29 | 水 | (牛乳)<br>軟飯、野菜とささみの旨煮、<br>にんじんのサラダ、スープ<br>(茶飯粥)            | 5倍粥、野菜とささみの旨<br>煮、にんじんのサラダ、スー<br>プ<br>(茶飯粥)     | 7倍粥、野菜とささみの旨<br>煮、にんじんのサラダ、スー<br>プ<br>(茶飯粥) |
| 30 | 木 | (牛乳)<br>軟飯、肉豆腐、しらすのサラ<br>ダ、みそ汁<br>(スティックポテト)              | 5倍粥、肉豆腐、しらすのサ<br>ラダ、みそ汁<br>(じゃがいも煮)             | 7倍粥、肉豆腐、しらすのサ<br>ラダ、みそ汁<br>(じゃがいも煮)         |
| 31 | 金 | (牛乳)<br>あんかけそぼろ丼、かぼちゃ<br>のサラダ、ヨーグルト<br>(蒸しパン)             | あんかけそぼろ粥、かぼちゃ<br>のサラダ、ヨーグルト<br>(雑炊)             | あんかけそぼろ粥、かぼちゃ<br>のサラダ、ヨーグルト<br>(雑炊)         |