



2025年10月 すすきの保育園離乳食予定献立表



日	ち	曜	初期（ゴックン）	中期（モグモグ）	後期（カミカミ）9～11ヶ月頃			完了期（バクバク）12ヶ月～		
			（5～6ヶ月）	（7～9ヶ月）	午前おやつ	お昼	午後おやつ	午前おやつ	お昼	午後おやつ
1	水		つぶしがゆ しらすと玉ねぎのペースト 白菜と人参のペースト 野菜スープ	7倍がゆ 鶏肉とさつま芋の煮物 白菜と人参のサラダ 玉ねぎの味噌汁	おやさいいんぐ	全がゆ 鶏肉とさつま芋の煮物 白菜と人参のサラダ 玉ねぎの味噌汁	ブレーンケーキ	麦茶 畑のクラッカー	さつま芋のカレーライス 白菜のおひたし ぶどうジュース	牛乳 お誕生日ケーキ
2	木		つぶしがゆ カレイのペースト 小松菜と人参のペースト 野菜スープ	7倍がゆ かれいの煮付け 小松菜と人参の煮浸し もやしのすまし汁	野菜スティック	全がゆ かれいの煮付け 小松菜と人参の煮浸し もやしのすまし汁	スティック食パン	麦茶 野菜スティック&チーズ	ご飯 鯖の味噌煮 小松菜ともやしのソテー わかめとえのきのすまし汁	牛乳 ジャムサンド
3	金		つぶしがゆ 豆腐のペースト 玉ねぎとほうれん草のペースト 野菜スープ	7倍がゆ 豆腐のツナあんかけ 人参ときゅうりのサラダ ほうれん草の味噌汁	マンナウエハース	全がゆ 豆腐のツナあんかけ 人参ときゅうりのサラダ ほうれん草の味噌汁	マフィン	麦茶 リッツ	ご飯 焼き豆腐の五目煮 マカロニツナサラダ ほうれん草の味噌汁	牛乳 コーンフレックスクッキー
4	土		つぶしがゆ 高野豆腐のペースト チンゲン菜のペースト 野菜スープ	7倍がゆ 高野豆腐と人参の煮物 チンゲン菜の煮浸し もやしの味噌汁	小魚せんべい	全がゆ 高野豆腐と人参の煮物 チンゲン菜の煮浸し もやしの味噌汁	ハイハイ	麦茶 アスバラガスピスケット	チンジャオロイス チンゲン菜のナムル 厚揚げの中華スープ	牛乳 りんごゼリー・せんべい
6	月		つぶしがゆ しらすとキャベツのペースト 玉ねぎと人参のペースト 野菜スープ	7倍がゆ しらすとキャベツの煮物 玉ねぎと人参煮 麩の味噌汁	マンナビスケット	全がゆ しらすとキャベツの煮物 玉ねぎと人参煮 麩の味噌汁	さつま芋のおやき	麦茶 せんべい	ご飯 親子大根とハムのサラダ 麩と長ねぎの味噌汁	牛乳 さつま芋月見団子
7	火		パンがゆ 高野豆腐とキャベツのペースト さつま芋のペースト 野菜スープ	7倍がゆ 鶏のだし煮 人参とキャベツのサラダ 高野豆腐のスープ	野菜スティック	全がゆ 鶏のケチャップ煮 人参とキャベツのサラダ 高野豆腐のスープ	小松菜雑炊	麦茶 野菜スティック&チーズ	ロールパン チキンカツ コールスローサラダ コンスープ	牛乳 菜飯
8	水		つぶしがゆ カレイのペースト ほうれん草のペースト 野菜スープ	7倍がゆ カレイの煮付け ほうれん草ともやしの煮物 豆腐の味噌汁	おこめぼー	全がゆ カレイの煮付け ほうれん草ともやしの煮物 豆腐の味噌汁	マカロニきな粉	麦茶 ブルー	ご飯 さわらの和風ムニエル ほうれん草ともやしの磯香和え なめこ豆腐の味噌汁	牛乳 マカロニきな粉
9	木		つぶしがゆ しらすと人参のペースト 玉ねぎとキャベツのペースト 野菜スープ	7倍がゆ しらすと人参煮 キャベツと玉ねぎの煮物 麩の味噌汁	マンナウエハース	全がゆ しらすと人参煮 キャベツと玉ねぎの煮物 麩の味噌汁	人参パンケーキ	麦茶 クラッカー	ご飯 筑前煮 コーンサラダ にらと卵の味噌汁	牛乳 人参ブリッツ
10	金		つぶしがゆ 豆腐と人参のペースト 玉ねぎのペースト 野菜スープ	7倍がゆ 豆腐の野菜あん 玉ねぎときゅうりのサラダ さつま芋の味噌汁	野菜スティック	全がゆ 豆腐の野菜あん 玉ねぎときゅうりのサラダ さつま芋の味噌汁	マフィン	麦茶 野菜スティック&チーズ	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 玉ねぎとわかめ中華スープ	牛乳 みかんマフィン
11	土		つぶしがゆ 高野豆腐と玉ねぎのペースト ブロッコリーのペースト 野菜スープ	7倍がゆ 高野豆腐のあんかけ ブロッコリーのサラダ チンゲン菜の味噌汁	おやさいいんぐ	全がゆ 高野豆腐のあんかけ ブロッコリーのサラダ チンゲン菜の味噌汁	マンナウエハース	麦茶 かぼちゃスティック	豚野菜丼 ブロッコリーのおかか和え チンゲン菜と高野豆腐の味噌汁	牛乳 たい焼き・せんべい
14	火		つぶしがゆ ほうれん草のペースト 白菜と人参のペースト 野菜スープ	7倍がゆ 煮込みうどん ほうれん草のサラダ バナナ	ハイハイ	全がゆ 煮込みうどん ほうれん草のサラダ バナナ	しらす雑炊	麦茶 せんべい	醤油ラーメン 白菜と煮鶏のごま和え バナナ	牛乳 しらす人参おにぎり
15	水		つぶしがゆ 豆腐のペースト さつま芋のペースト 野菜スープ	7倍がゆ 鶏と大根の煮物 さつま芋ヨーグルト 豆腐の味噌汁	野菜スティック	全がゆ 鶏と大根の煮物 さつま芋ヨーグルト 豆腐の味噌汁	パンケーキ	麦茶 野菜スティック&チーズ	ご飯 鶏大根 さつま芋のヨーグルトサラダ 小松菜と油揚げの味噌汁	牛乳 チキンナゲット
16	木		つぶしがゆ カレイのペースト 小松菜と人参のペースト 野菜スープ	7倍がゆ カレイと玉ねぎのうま煮 小松菜と人参の煮浸し わかめの味噌汁	マンナビスケット	全がゆ カレイと玉ねぎのうま煮 小松菜と人参の煮浸し わかめの味噌汁	スティック食パン	麦茶 ミレービスケット	ご飯 照り焼きハンバーグ 小松菜とちくわの煮浸し わかめの味噌汁	牛乳 カレーチーストースト
17	金		つぶしがゆ しらすとブロッコリーのペースト キャベツと人参のペースト 野菜スープ	7倍がゆ 鶏の味噌煮 しらすとブロッコリーのサラダ キャベツのすまし汁	野菜スティック	全がゆ 鶏の味噌煮 しらすとブロッコリーのサラダ キャベツのすまし汁	バナナ・せんべい	麦茶 野菜スティック&チーズ	麦ご飯 はんぺんフライ ブロッコリーとコーンのサラダ キャベツと卵のスープ	牛乳 りんご・ウエハース
18	土		つぶしがゆ カレイのペースト キャベツのペースト 野菜スープ	煮込みうどん カレイの煮付け ヨーグルト	マンナウエハース	全がゆ 煮込みうどん カレイの煮付け ヨーグルト	ハイハイ	麦茶 リッツ	焼きうどん 厚揚げとしめじの味噌汁 ヨーグルト	牛乳 ワッフル・せんべい
20	月		つぶしがゆ 高野豆腐と人参のペースト キャベツのペースト 野菜スープ	7倍がゆ 高野豆腐と人参煮 キャベツときゅうりのサラダ 麩の味噌汁	小魚せんべい	全がゆ 高野豆腐と人参煮 キャベツときゅうりのサラダ 麩の味噌汁	蒸しパン	麦茶 クラッカー	ご飯 鶏肉のチーズ焼き カニカマサラダ ごぼうと人参の味噌汁	牛乳 カルピス蒸しパン
21	火		つぶしがゆ カレイと白菜のペースト 人参と玉ねぎのペースト 野菜スープ	7倍がゆ カレイと白菜の煮物 玉ねぎときゅうりのサラダ 人参の味噌汁	野菜スティック	全がゆ カレイと白菜の煮物 玉ねぎときゅうりのサラダ 人参の味噌汁	さつま芋茶巾	麦茶 野菜スティック&チーズ	ご飯 豚肉のすき焼き風 切干大根のなめたけ和え 玉ねぎと油揚げの味噌汁	牛乳 大学芋
22	水		つぶしがゆ しらすと人参のペースト チンゲン菜と玉ねぎのペースト 野菜スープ	7倍がゆ チンゲン菜のそぼろあん しらすサラダ 玉ねぎのスープ	おやさいいんぐ	全がゆ チンゲン菜のそぼろあん しらすサラダ 玉ねぎのスープ	人参蒸しパン	麦茶 かぼちゃスティック	ご飯 ミートローフ チンゲン菜のソテー はんぺんスープ	牛乳 リッツサンド
23	木		パンがゆ 高野豆腐と玉ねぎのペースト 人参と小松菜のペースト 野菜スープ	7倍がゆ 高野豆腐と玉ねぎ煮 マカロニサラダ 小松菜のスープ	野菜スティック	全がゆ 高野豆腐と玉ねぎ煮 マカロニサラダ 小松菜のスープ	雑炊	麦茶 野菜スティック&チーズ	ロールパン 豚肉とマカロニのグラタン 人参サラダ 小松菜のスープ	牛乳 秋味ご飯
24	金		つぶしがゆ じゃが芋としらすのペースト 小松菜と人参のペースト 野菜スープ	7倍がゆ 納豆和え じゃが芋のしらすサラダ もやしの味噌汁	おこめぼー	全がゆ 納豆和え じゃが芋のしらすサラダ もやしの味噌汁	にゅうめん	麦茶 畑のクラッカー	ご飯 肉じゃが 納豆和え 切干大根とさつま揚げの味噌汁	牛乳 にゅうめん
25	土		つぶしがゆ キャベツと人参のペースト じゃが芋のペースト 野菜スープ	7倍がゆ 鶏のうま煮 キャベツと人参のサラダ じゃが芋のスープ	マンナビスケット	全がゆ 鶏のうま煮 キャベツと人参のサラダ じゃが芋のスープ	ハイハイ	麦茶 ミレービスケット	カレーライス わかめサラダ まいたけのスープ	牛乳 ヨーグルト・せんべい
27	月		つぶしがゆ カレイと白菜のペースト 人参と玉ねぎのペースト 野菜スープ	7倍がゆ カレイの白菜あん さきゅうりのサラダ 人参のスープ	マンナウエハース	全がゆ カレイの白菜あん さきゅうりのサラダ 人参のスープ	バナナ・せんべい	麦茶 せんべい	ご飯 かに玉 カリコチーズサラダ 白菜とわかめ中華スープ	牛乳 シュガースナツ麩
28	火		つぶしがゆ 玉ねぎと高野豆腐のペースト 人参のペースト 野菜スープ	煮込みうどん 玉ねぎと高野豆腐の煮物 バナナ	お野菜せんべい	全がゆ 煮込みうどん 玉ねぎと高野豆腐の煮物 バナナ	ひじき雑炊	麦茶 アスバラガスピスケット	きつねうどん かき揚げ みかんゼリー	牛乳 ひじきおにぎり
29	水		つぶしがゆ しらすと小松菜のペースト かぼちゃのペースト 野菜スープ	7倍がゆ しらすと小松菜の煮物 人参と玉ねぎの煮物 かぼちゃの味噌汁	朝おやつなし	全がゆ しらすと小松菜の煮物 人参と玉ねぎの煮物 かぼちゃの味噌汁	蒸しパン	麦茶 歯科検診/朝おやつなし	ご飯 豚肉とがんものうま煮 三色お浸し かぼちゃとしめじの味噌汁	牛乳 真珠蒸し
30	木		つぶしがゆ チンゲン菜と高野豆腐のペースト じゃが芋のペースト 野菜スープ	7倍がゆ 鶏じゃが煮 チンゲン菜と高野豆腐煮 もやしの味噌汁	ハイハイ	全がゆ 鶏じゃが煮 チンゲン菜と高野豆腐煮 もやしの味噌汁	パンケーキ	麦茶 ミレービスケット	ご飯 ボークチャップ チンゲン菜とハムの中華和え じゃが芋のコンソメスープ	牛乳 豆乳ココアプリン
31	金		つぶしがゆ 豆腐のペースト 玉ねぎと人参のペースト 野菜スープ	7倍がゆ 豆腐と小松菜の煮物 ピーマンと人参煮 玉ねぎのすまし汁	野菜スティック	全がゆ 豆腐と小松菜の煮物 ピーマンと人参煮 玉ねぎのすまし汁	かぼちゃマフィン	麦茶 野菜スティック&チーズ	ご飯 鶏のカレー焼き ピーマン炒め 小松菜と豆腐のすまし汁	牛乳 かぼちゃドーナツ

*献立の「ご飯」に使用しているお米は、国内産米となっています。

*保育園では調理にはいろいろな食材を使用しております。献立表の材料名もご覧いただき、食べたことがない食材は事前にご家庭でもお試しください。よろしくお願い申し上げます。