令和8年度10月献立表

2026年10月

嘉麻市立保育所

日付	時間帯	5～6ヶ月頃	7～8ヶ月頃	9～12ヶ月頃
01(木)	昼食	つぶしがゆ 人参と玉ねぎのとろとろ 麩と野菜のとろとろ	おかゆ ささ身と人参と玉ねぎの柔らか煮 麩と野菜のだし煮	おかゆ又は軟飯 豚肉と納豆の旨煮風 きゅうりと人参の和え物
02(金)	昼食	つぶしがゆ 人参とじゃがいものとろとろ 麩と玉ねぎのとろとろ	おかゆ ささ身と人参とじゃがいもの柔らか煮 麩と玉ねぎのだしスープ 刻みオレンジ	おかゆ又は軟飯 ささ身と野菜の煮物 野菜スープ風 オレンジ
03(土)	昼食	つぶしがゆ 玉ねぎとじゃがいものとろとろ 豆腐と人参のとろとろ	おかゆ ささ身と玉ねぎとじゃがいもの柔らか煮 豆腐と人参のスープ	おかゆ又は軟飯 マーボー豆腐風 わかめスープ風
05(月)	昼食	つぶしがゆ さつまいもと人参のとろとろ キャベツと玉ねぎのとろとろ	おかゆ ささ身とさつまいもと人参の柔らか煮 キャベツと玉ねぎのだし煮 刻みオレンジ	おかゆ又は軟飯 牛肉と野菜のトマト煮 キャベツと玉ねぎの和え物 オレンジ
06(火)	昼食	つぶしがゆ キャベツと人参のとろとろ 玉ねぎと小松菜のとろとろ	おかゆ ささ身とキャベツと人参の柔らか煮 玉ねぎと小松菜のしらす干し煮	おかゆ又は軟飯 柔らか豆腐ハンバーグ、しらす干し和え はんぺん汁風
07(水)	昼食	つぶしがゆ 大根と人参のとろとろ さつまいもと玉ねぎのとろとろ	おかゆ 白身魚と大根と人参の柔らか煮 さつまいもと玉ねぎのだしスープ	おかゆ又は軟飯 白身魚と野菜の煮物 さつま汁風
08(木)	昼食	つぶしがゆ ブロッコリーと人参のとろとろ 麩と玉ねぎのとろとろ	おかゆ ささ身とブロッコリーと人参の柔らか煮 押し麦と野菜のだし煮	おかゆ又は軟飯 鶏肉と野菜の煮物 押し麦のスープ風
09(金)	昼食	つぶしがゆ 小松菜と玉ねぎのとろとろ 麩と人参のとろとろ	おかゆ ささ身と小松菜と玉ねぎの柔らか煮 麩と野菜のだしスープ	おかゆ又は軟飯 鶏肉と野菜のふわふわ卵とじ 人参ときゅうりの和え物
10(土)	昼食	つぶしがゆ 玉ねぎと人参のとろとろ さつまいものペースト	おかゆ ささ身と玉ねぎと人参の柔らか煮 さつまいもと野菜のだしスープ	おかゆ又は軟飯 豚肉と野菜の炒め煮 みそ汁風
13(火)	昼食	つぶしがゆ 人参と小松菜のとろとろ 麩と玉ねぎのとろとろ	おかゆ ささ身と人参と小松菜の柔らか煮 麩と野菜のだしスープ	おかゆ又は軟飯 開花煮風 みそ汁風
14(水)	昼食	つぶしがゆ かぼちゃと玉ねぎのとろとろ 人参とキャベツのとろとろ	おかゆ 白身魚とかぼちゃと玉ねぎの柔らか煮 人参とキャベツのだしスープ バナナペースト	おかゆ又軟飯 白身魚とかぼちゃと玉ねぎのおやき キャベツのスープ風 バナナ
15(木)	昼食	つぶしがゆ 人参と玉ねぎとのとろとろ かぼちゃと小松菜のとろとろ	おかゆ 白身魚と人参と玉ねぎの柔らか煮 かぼちゃと小松菜のだしスープ	おかゆ又は軟飯 鮭のムニエル、柔らか切り干し大根の煮物添え みそ汁風
16(金)	昼食	つぶしがゆ じゃがいもと玉ねぎのとろとろ 豆腐と人参のとろとろ	おかゆ ささ身とじゃがいもと玉ねぎの柔らか煮 豆腐と人参のだしスープ	おかゆ又は軟飯 牛肉と野菜の炒め煮 わかめ汁風
17(土)	昼食	つぶしがゆ 人参と玉ねぎのとろとろ じゃがいものペースト	おかゆ ささ身と人参と玉ねぎの柔らか煮 麩とじゃがいものだし煮 刻みオレンジ	おかゆ又は軟飯 肉みそ風 野菜スープ風 オレンジ
19(月)	昼食	つぶしがゆ 玉ねぎとキャベツのとろとろ 人参とじゃがいものとろとろ	おかゆ ささ身と玉ねぎとキャベツの柔らか煮 人参とじゃがいものだし煮	おかゆ又は軟飯 豚肉と野菜のトマト煮 キャベツときゅうりの和え物
20(火)	昼食	つぶしがゆ 玉ねぎと人参のとろとろ 麩とキャベツのとろとろ	おかゆ ささ身と玉ねぎと人参の柔ら煮 麩とキャベツのだしスープ	おかゆ又は軟飯 ツナオムレツ風、きゅりと人参の和え物添え ビーフン汁風
21(水)	昼食	つぶしがゆ 人参と玉ねぎのとろとろ じゃがいものペースト	おかゆ ささ身と人参と玉ねぎの柔らか煮 じゃがいもとブロッコリーのだし煮	おかゆ又は軟飯 鶏肉と野菜の煮物 コンソメスープ風
22(木)	昼食	つぶしがゆ 大根と人参のとろとろ キャベツと玉ねぎのとろとろ	おかゆ 白身魚と人参と玉ねぎの柔らか煮 キャベツと玉ねぎのだしスープ	おかゆ又は軟飯 白身魚のムニエル、人参ときゅうりの和え物添え みそ汁風
23(金)	昼食	つぶしがゆ 人参とじゃがいものとろとろ 白菜とキャベツのとろとろ	おかゆ ささ身と人参とじゃがいもの柔らか煮 白菜とキャベツのだしスープ	おかゆ又は軟飯 豚肉と野菜の炒め煮 白菜のスープ風
24(土)	昼食	つぶしがゆ 玉ねぎと人参のとろとろ 麩と野菜のとろとろ	おかゆ ささ身と玉ねぎと人参のやわらか煮 麩と野菜のだし煮	おかゆ又は軟飯 豚肉と納豆の柔らか煮 みそ汁風
26(月)	昼食	つぶしがゆ じゃがいもと人参のとろとろ 麩と玉ねぎのとろとろ	おかゆ ささ身とじゃがいもと人参の柔らか煮 麩と玉ねぎのしらす干し煮 刻みオレンジ	おかゆ又軟飯 牛肉と野菜のトマト煮 きゅうりと人参の和え物 オレンジ
27(火)	昼食	つぶしがゆ 玉ねぎとキャベツのとろとろ 麩と人参のとろとろ	おかゆ ささ身と玉ねぎとキャベツの柔らか煮 麩と野菜の柔らか煮	seikat 豚肉と野菜の煮物 キャベツと人参の和え物
28(水)	昼食	つぶしがゆ ブロッコリーと人参のとろとろ じゃがいもと玉ねぎのとろとろ	おかゆ 白身魚とブロッコリーと人参の柔らか煮 じゃがいもと玉ねぎのだし煮	おかゆ又は軟飯 鮭のムニエル、ブロッコリーのおかか和え添え みそ汁風
29(木)	昼食	つぶしがゆ 玉ねぎと人参のとろとろ さついまいものペースト	おかゆ ささ身と玉ねぎと人参の柔らか煮 さつまいもと野菜の柔らか煮 バナナペースト	おかゆ又は軟飯 麻婆豆腐風 きゅうりと人参の和え物 バナナ
30(金)	昼食	つぶしがゆ 玉ねぎとかぼちゃのとろとろ 麩と人参のとろとろ	おかゆ ささ身と玉ねぎとかぼちゃの柔らか煮 麩と人参のだしスープ	おかゆ又は軟飯 松風焼き風、きゅうりの和え物添え みそ汁風
31(土)	昼食	つぶしがゆ 玉ねぎと人参のとろとろ じゃがいものペースト	おかゆ ささ身と玉ねぎと人参の柔らか煮 麩とじゃがいもの煮物	おかゆ又軟飯 肉じゃが風 中華スープ風