# 令和8年10月離乳食予定献立表

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 昼食 | 10月10日は「目の愛護デー👀」です。<br>目の健康のために良い食べ物（ビタミンA）を食事に取り入れて、目を大切にしましょう。<br><br> | | ビタミンAは、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。 | 1<br>豚レバー(ささみ)　豆腐<br>人参　大根　長ネギ<br>ほうれん草　わかめ | 2<br>鶏もも肉(ささみ)　たまご<br>かぼちゃ　玉ねぎ　トマト<br>キャベツ　セロリ | 3<br>ささみ<br>人参　玉ねぎ　冬瓜<br>小松菜　ひじき |
| 3時のおやつ | | | | トマト　バナナ | さつま芋　オレンジ | じゃが芋 |
| 昼食 | 5<br>豚ロース(ささみ)<br>人参　玉ねぎ　じゃが芋<br>チンゲン菜　茄子　きゅうり | 6<br>さば(白身魚)<br>人参　大根　ブロッコリー<br>白菜　しめじ　わかめ | 7<br>お弁当会 | 8<br>手羽元(ささみ)　納豆<br>かぼちゃ　パプリカ<br>山東菜　えのき　もずく | 9<br>鶏もも肉(ささみ)<br>人参　じゃが芋　玉ねぎ<br>小松菜　エリンギ | 10<br>お弁当の日 |
| 3時のおやつ | かぼちゃ　りんご | じゃが芋　梨 | 大根　バナナ | 冬瓜　オレンジ | 昆布　りんご | 焼芋 |
| 昼食 | 12<br><br> | 13<br>鶏もも肉(ささみ)　たまご<br>人参　大根　いんげん<br>ほうれん草　ピーマン | 14<br>ぐーや(ささみ)　大豆<br>人参　じゃが芋　豆苗<br>キャベツ　切り干し大根 | 15<br>まぐろ(白身魚)　納豆<br>かぼちゃ　トマト　茄子<br>白菜　蓮根　ひじき | 16<br>豚ロース(ささみ)<br>人参　じゃが芋　玉ねぎ<br>レタス　干し椎茸　もやし | 17<br>ささみ<br>人参　玉ねぎ　大根<br>小松菜　わかめ |
| 3時のおやつ | | かぼちゃ　りんご | 大根　柿 | じゃが芋　キウイ | ごぼう　オレンジ | ゆで卵 |
| 昼食 | 19<br>ソーキ(ささみ)<br>島人参　大根　パパイヤ<br>キャベツ　ブロッコリー<br>もずく | 20<br>さんま(ささみ)　豆腐<br>人参　冬瓜　トマト<br>パクチョイ　いんげん | 21<br>手羽元(ささみ)<br>かぼちゃ　玉ねぎ　ごぼう<br>小松菜　パプリカ　もやし | 22<br>豚ロース(ささみ　たまご<br>人参　舞茸　水菜<br>白菜　茄子 | 23<br>鮭　納豆<br>人参　冬瓜　アスパラ<br>ほうれん草　椎茸　わかめ | 24<br>ささみ<br>人参　玉ねぎ　じゃが芋<br>キャベツ　昆布 |
| 3時のおやつ | かぼちゃ　りんご | さつま芋　柿 | 昆布　バナナ | じゃが芋　グレープフルーツ | かぼちゃ　りんご | きゅうり |
| 昼食 | 26<br>豚ひき肉(ささみ)<br>人参　玉ねぎ　じゃが芋<br>小松菜　ごぼう　しめじ | 27<br>豚ロース(ささみ)　大豆<br>かぼちゃ　冬瓜　さつま芋<br>山東菜　トマト　もずく | 28<br>鶏もも肉(ささみ)<br>人参　大根　豆苗<br>白菜　エリンギ　ひじき | 29<br>さば(白身魚)　納豆<br>かぼちゃ　パプリカ　ごぼう<br>チンゲン菜　オクラ　きゅうり | 30<br>合いびき肉(ささみ)　しらす<br>人参　冬瓜　えのき<br>ほうれん草　いんげん | 31<br>ささみ<br>人参　玉ねぎ　じゃが芋<br>山東菜　もずく |
| 3時のおやつ | 大根　オレンジ | ゆで卵　梨 | じゃが芋　パイン | さつまいも　柿 | レバー　バナナ | 大根 |

★上記メニューにあちびーと出汁を提供しています。

★おやつは上記メニューとミルクを提供しています。