ひたち野うしく保育園つくしんぼ　　2026年10月分の離乳食献立

	月	火	水	木	金
				1	2
昼食				【煮野菜５種】 玉ねぎ、にんじん、大根 キャベツ、かぼちゃ 【たんぱく質】 たら	【煮野菜５種】 きゅうり、玉ねぎ、にんじん じゃがいも、ブロッコリー 【たんぱく質】 鶏ひき肉
	5	6	7	8	9
昼食	【煮野菜５種】 玉ねぎ、にんじん、大根 かぼちゃ、キャベツ 【たんぱく質】 納豆	【煮野菜５種】 にんじん、かぶ、小松菜 玉ねぎ、さつまいも 【たんぱく質】 鮭	【煮野菜５種】 玉ねぎ、にんじん、白菜 ほうれん草、大根 【たんぱく質】 豆腐	【煮野菜５種】 きゅうり、白菜、かぶ にんじん、さつまいも 【たんぱく質】 鶏ひき肉	【煮野菜５種】 キャベツ、玉ねぎ、にんじん きゅうり、チンゲン菜 【たんぱく質】 たら
	12	13	14	15	16
昼食	スポーツの日	【煮野菜５種】 大根、きゅうり、にんじん チンゲン菜、さつまいも 【たんぱく質】 鮭	【煮野菜５種】 キャベツ、にんじん、玉ねぎ さつまいも、ほうれん草 【たんぱく質】 納豆	【煮野菜５種】 玉ねぎ、にんじん、きゅうり ブロッコリー、じゃがいも 【たんぱく質】 たら	【煮野菜５種】 にんじん、玉ねぎ、かぼちゃ チンゲン菜、ブロッコリー 【たんぱく質】 鶏ひき肉
	19	20	21	22	23
昼食	【煮野菜５種】 にんじん、大根、玉ねぎ じゃがいも、小松菜 【たんぱく質】 豆腐	【煮野菜５種】 にんじん、玉ねぎ、かぼちゃ きゅうり、ブロッコリー 【たんぱく質】 納豆	【煮野菜５種】 にんじん、キャベツ、かぼちゃ さつまいも、ほうれん草 【たんぱく質】 鮭	【煮野菜５種】 玉ねぎ、きゅうり、キャベツ にんじん、ブロッコリー 【たんぱく質】 鶏ひき肉	【煮野菜５種】 きゅうり、にんじん、大根 キャベツ、さつまいも 【たんぱく質】 たら
	26	27	28	29	30
昼食	【煮野菜５種】 白菜、にんじん、玉ねぎ きゅうり、かぼちゃ 【たんぱく質】 納豆	【煮野菜５種】 にんじん、玉ねぎ、小松菜 じゃがいも、白菜 【たんぱく質】 鮭	【煮野菜５種】 白菜、大根、にんじん さつまいも、玉ねぎ 【たんぱく質】 豆腐	【煮野菜５種】 にんじん、かぶ、かぼちゃ キャベツ、ほうれん草 【たんぱく質】 たら	【煮野菜５種】 かぼちゃ、きゅうり、大根 玉ねぎ、小松菜 【たんぱく質】 鶏ひき肉

※献立表には、おかずの使用食材を示しています。味付けはせず、昆布だしのみ使用します。
※おかずの他に、主食（重湯や分粥、軟飯）と野菜スープを提供します。
※食材の形態については、月齢を目安に個別対応します。
※たんぱく質は、中期（月齢８～９か月頃）からの付加となります。