

10 月分離乳食予定献立表

()は後期食のみ使用します 令和7年度 柏市立保育園

日	曜日	食事			主な材料					対応			
					穀類	芋類	油脂・砂糖	たんぱく質食品	野菜・果物				
1	水	初期	つぶしがゆ	野菜ペースト	スープ	米	さつまい芋	砂糖	鶏胸肉 みそ	人参	キャベツ		
		中期	おかゆ	鶏肉と野菜の煮物	みそ汁					玉ねぎ			
		後期	硬がゆ	鶏肉と野菜の煮物	みそ汁								
2	木	初期	つぶしがゆ	野菜ペースト	スープ	米	じゃが芋	砂糖	鶏胸肉 みそ	人参	キャベツ		
		中期	おかゆ	鶏肉と野菜のみそ煮	キャベツスープ					玉ねぎ	なす		
		後期	硬がゆ	鶏肉と野菜のみそ煮	キャベツスープ								
3	金	初期	つぶしがゆ	野菜ペースト	スープ	米	じゃが芋	砂糖	かれい みそ	人参	小松菜		
		中期	おかゆ	魚と野菜のみそ煮	すまし汁					玉ねぎ			
		後期	硬がゆ	魚と野菜のみそ煮	すまし汁					手づかみ用人参			
4	土	初期	つぶし野菜がゆ		スープ	米	じゃが芋		鶏胸肉	人参	小松菜		
		中期	鶏肉と野菜のおかゆ		ベジタブルスープ					玉ねぎ			
		後期	鶏肉と野菜のおかゆ		ベジタブルスープ みかん缶					(みかん缶)			
6	月	初期	つぶしがゆ	野菜ペースト	スープ	米	さつまい芋	砂糖	鶏胸肉 豆腐 (わかめ)	人参	チンゲン菜		
		中期	おかゆ	豆腐と野菜の煮物	玉ねぎスープ					玉ねぎ			
		後期	硬がゆ	豆腐と野菜の煮物	わかめスープ					手づかみ用さつまい芋			
7	火	初期	つぶしがゆ	野菜ペースト	スープ	米	じゃが芋	砂糖	かれい みそ	人参	キャベツ		
		中期	おかゆ	魚と野菜の煮物	みそ汁					大根	小松菜		
		後期	硬がゆ	魚と野菜の煮物	みそ汁								
8	水	初期	つぶしがゆ	野菜ペースト	スープ	米	じゃが芋	砂糖	鶏胸肉	人参	チンゲン菜		
		中期	おかゆ	鶏肉と野菜の煮物	チンゲン菜スープ					玉ねぎ	キャベツ		
		後期	硬がゆ	鶏肉と野菜の煮物	チンゲン菜スープ								
9	木	初期	つぶしがゆ	野菜ペースト	スープ	米	じゃが芋	砂糖	かれい みそ	人参	キャベツ		
		中期	おかゆ	魚と野菜の煮物	みそ汁					玉ねぎ	大根		
		後期	硬がゆ	魚と野菜の煮物	みそ汁								
10	金	初期	つぶしがゆ	野菜ペースト	スープ	米	じゃが芋	砂糖	鶏胸肉 みそ	人参	キャベツ		
		中期	おかゆ	鶏肉と野菜の煮物	みそ汁					玉ねぎ			
		後期	硬がゆ	鶏肉と野菜の煮物	みそ汁								
11	土	初期	つぶし野菜がゆ		スープ	米				人参	キャベツ		
		中期	野菜のおかゆ		オニオンスープ					玉ねぎ			
		後期	ツナと野菜のおかゆ		オニオンスープ みかん缶					(ツナ)	(みかん缶)		
13	月	初期	スポーツの日 										
		中期											
		後期											
14	火	初期	つぶしがゆ	野菜ペースト	スープ	米	さつまい芋		鶏胸肉	人参	キャベツ		
		中期	おかゆ	鶏肉と野菜のケチャップ煮	オニオンスープ					玉ねぎ			
		後期	硬がゆ	鶏肉と野菜のケチャップ煮	オニオンスープ								
15	火	初期	つぶしがゆ	野菜ペースト	スープ	米	じゃが芋	砂糖	かれい みそ	人参	キャベツ		
		中期	おかゆ	魚と野菜の煮物	みそ汁					玉ねぎ	かぶ		
		後期	硬がゆ	魚と野菜の煮物	みそ汁								

〔 後期食には手づかみ食べとカミカミの練習のため
大きめに煮た野菜が出ます。 〕

日	曜日	食事		主な材料					対応	
				穀類	芋類	油脂・砂糖	たんぱく質食品	野菜・果物		
16	木	初期	つぶし野菜がゆ	スープ	米				人参 かぼちゃ	
		中期	煮込みうどん	オニオンスープ	乾麺			鶏胸肉(卵)	玉ねぎ キャベツ	
		後期	煮込みうどん	卵スープ 手づかみ用人参				ほうれん草		
17	金	初期	つぶしがゆ 野菜ペースト	スープ	米	じゃが芋			人参 キャベツ	
		中期	おかゆ 魚と野菜の煮物	みそ汁			砂糖	かれい 豆腐	玉ねぎ 小松菜	
		後期	硬がゆ 魚と野菜の煮物	みそ汁				みそ		
18	土	初期	つぶし野菜がゆ	スープ	米	じゃが芋			人参 キャベツ	
		中期	野菜のおかゆ	ポテトスープ					玉ねぎ	
		後期	ツナと野菜のおかゆ	ポテトスープ みかん缶				(ツナ)	(みかん缶)	
20	月	初期	つぶしがゆ 野菜ペースト	スープ	米	さつま芋			人参 小松菜	
		中期	おかゆ 野菜の煮物	みそ汁				みそ	玉ねぎ 大根	
		後期	硬がゆ 野菜の煮物	みそ汁						
21	火	初期	つぶしがゆ 野菜ペースト	スープ	米	じゃが芋			人参 ほうれん草	
		中期	おかゆ 鶏肉と野菜の煮物	みそ汁			砂糖	鶏胸肉 みそ	玉ねぎ	
		後期	硬がゆ 鶏肉と野菜の煮物	みそ汁						
22	水	初期	つぶしがゆ 野菜ペースト	スープ	米				人参 キャベツ	
		中期	おかゆ 魚と野菜の煮物	人参スープ			砂糖	かれい	玉ねぎ かぼちゃ	
		後期	硬がゆ 魚と野菜の煮物	人参スープ						
23	木	初期	つぶしがゆ 野菜ペースト	スープ	米	じゃが芋			人参 キャベツ	
		中期	おかゆ 鶏肉と野菜の煮物	キャベツスープ			砂糖	鶏胸肉	玉ねぎ	
		後期	硬がゆ 鶏肉と野菜の煮物	キャベツスープ						
24	金	初期	つぶしがゆ 野菜ペースト	スープ	米	さつま芋			人参 チンゲン菜	
		中期	おかゆ 魚と野菜の煮物	みそ汁			砂糖	かれい みそ	玉ねぎ	
		後期	硬がゆ 魚と野菜の煮物	みそ汁 手づかみ用さつま芋						
25	土	初期	つぶし野菜がゆ	スープ	米				人参 チンゲン菜	
		中期	野菜のおかゆ	ベジタブルスープ					玉ねぎ	
		後期	ツナと野菜のおかゆ	ベジタブルスープ みかん缶				(ツナ)	(みかん缶)	
27	月	初期	つぶしがゆ 野菜ペースト	スープ	米	さつま芋			人参 キャベツ	
		中期	おかゆ 鶏肉と野菜のケチャップ煮	青菜スープ				鶏胸肉	玉ねぎ 小松菜	
		後期	硬がゆ 鶏肉と野菜のケチャップ煮	青菜スープ						
28	火	初期	つぶしがゆ 野菜ペースト	スープ	米	じゃが芋			人参 小松菜	
		中期	おかゆ 魚と野菜のみそ煮	すまし汁			砂糖	かれい みそ	玉ねぎ	
		後期	硬がゆ 魚と野菜のみそ煮	すまし汁						
29	水	初期	つぶし野菜がゆ	スープ	米	じゃが芋			人参 チンゲン菜	
		中期	煮込みうどん	ポテトスープ	乾麺			鶏胸肉	玉ねぎ	
		後期	煮込みうどん	ポテトスープ 手づかみ用人参						
30	木	初期	つぶしがゆ 野菜ペースト	スープ	米	じゃが芋			人参 ほうれん草	
		中期	おかゆ 魚と野菜の煮物	みそ汁			砂糖	かれい 豆腐	玉ねぎ もやし	
		後期	硬がゆ 魚と野菜の煮物	みそ汁				みそ		
31	金	初期	つぶしがゆ 野菜ペースト	スープ	米	じゃが芋			人参 小松菜	
		中期	おかゆ 鶏肉と野菜のみそ煮	小松菜のスープ			砂糖	鶏胸肉 みそ	玉ねぎ	
		後期	硬がゆ 鶏肉と野菜のみそ煮	小松菜のスープ						

