



献立表

2026年10月
こじか福祉会 離乳食

日	曜	午前後期	初期	中期	午後後期
1	木	お粥 炒り豆腐 みそ汁	豆腐	豆腐	チーズ粥 根菜の煮物 みそ汁
2	金	お粥 白身魚の野菜あんかけ みそ汁	魚	チーズ	鶏粥 野菜の味噌煮 すまし汁
3	土	さつまいもと野菜の雑炊 豆腐の煮物	豆腐	豆腐	ほうれん草のドリア 根菜スープ
4	日				
5	月	お粥 カレイの照り焼き みそ汁	魚	魚	お粥 鶏肉と南瓜の煮物 みそ汁
6	火	お粥 豆腐と野菜の味噌煮 すまし汁	豆腐	豆腐	チーズ粥 根菜の旨煮 みそ汁
7	水	チキンドリア かぶとさつまいものスープ	魚	チーズ	お粥 白身魚の味噌煮 すまし汁
8	木	お粥 野菜の煮物 豆腐の味噌汁	豆腐	豆腐	南瓜のドリア 温野菜 ほうれん草スープ
9	金	お粥 カレイの塩焼き みそ汁	魚	魚	お粥 鶏肉とじゃが芋の煮物 みそ汁
10	土	さつまいもドリア 具たくさん野菜スープ	豆腐	豆腐	豆腐の味噌雑炊 野菜の煮物
11	日				
12	月				
13	火	豆腐と根菜の雑炊 野菜の煮物 ヨーグルト	豆腐	豆腐	チーズ粥 じゃがいもの煮物 みそ汁
14	水	お粥 さつま芋のチーズ焼き 野菜スープ	魚	チーズ	お粥 白身魚の煮付け みそ汁
15	木	お粥 炒り豆腐 みそ汁	豆腐	豆腐	チーズ粥 根菜の煮物 みそ汁
16	金	お粥 白身魚の野菜あんかけ みそ汁	魚	チーズ	鶏粥 野菜の味噌煮 すまし汁
17	土	さつまいもと野菜の雑炊 豆腐の煮物	豆腐	豆腐	ほうれん草のドリア 根菜スープ
18	日				
19	月	お粥 カレイの照り焼き みそ汁	魚	魚	お粥 鶏肉と南瓜の煮物 みそ汁
20	火	お粥 豆腐と野菜の味噌煮 すまし汁	豆腐	豆腐	チーズ粥 根菜の旨煮 みそ汁
21	水	チキンドリア かぶとさつまいものスープ	魚	チーズ	お粥 白身魚の煮付け みそ汁
22	木	お粥 野菜の煮物 豆腐の味噌汁	豆腐	豆腐	南瓜のドリア 温野菜 ほうれん草スープ
23	金	お粥 カレイの塩焼き みそ汁	魚	魚	お粥 鶏肉とじゃが芋の煮物 みそ汁
24	土	さつまいもドリア 具たくさん野菜スープ	豆腐	豆腐	豆腐の味噌雑炊 野菜の煮物
25	日				
26	月	お粥 カレイの味噌焼き すまし汁	魚	魚	お粥 野菜のそぼろ煮 みそ汁
27	火	豆腐と根菜の雑炊 野菜の煮物 ヨーグルト	豆腐	豆腐	チーズ粥 じゃがいもの煮物 みそ汁
28	水	お粥 さつま芋のチーズ焼き 野菜スープ	魚	チーズ	お粥 白身魚の煮付け みそ汁
29	木	お粥 炒り豆腐 みそ汁	豆腐	豆腐	チーズ粥 根菜の煮物 みそ汁
30	金	お粥 白身魚の野菜あんかけ みそ汁	魚	チーズ	鶏粥 野菜の味噌煮 すまし汁
31	土	さつまいもと野菜の雑炊 豆腐の煮物	豆腐	豆腐	ほうれん草のドリア 根菜スープ

◎後期食は午前か午後のどちらかにフルーツがつきます。

◎初期食・中期食は、午前中のたんぱく源のみ記載してあります。