

2024年07月

離乳食献立表

返子なないろ保育園

日		離乳完了期（12～18ヶ月頃）	離乳後期（9～11ヶ月頃）	離乳中期（7～8ヶ月頃）	離乳初期（5～6ヶ月頃）
1日 月	午前食	軟飯 米27.0g 鮭のみそ風味焼き さけ40.0g、みそ0.5g 根菜の煮物 だいこん20.0g、にんじん5.0g、いんげん3.0g、しょうゆ0.5g 小松菜と玉ねぎのすまし汁 たまねぎ6.8g、こまつな6.8g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	5倍粥 米16.0g 白身魚のみそ風味焼き かれい28.0g、みそ0.3g 根菜の煮物 だいこん16.0g、にんじん4.0g、いんげん2.4g、しょうゆ0.4g 小松菜と玉ねぎのすまし汁 たまねぎ5.4g、こまつな5.4g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.4g	7倍粥 米11.2g 煮魚 かれい19.6g 根菜の煮物 だいこん11.2g、にんじん2.8g、いんげん1.7g 小松菜と玉ねぎのすまし汁 たまねぎ3.8g、こまつな3.8g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 白身魚のペースト かれい7.5g 南瓜のスープ かぼちゃ7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食	ホットケーキ ホットケーキミックス20.0g、牛乳20.0g 牛乳 牛乳100.0g	かぼちゃお焼き かぼちゃ56.0g、きな粉1.0g、小麦粉1.4g、油0.9g 白菜ののり和え はくさい116.0g、あおのり0.1g	かぼちゃきな粉 かぼちゃ39.2g、きな粉0.7g 白菜ののり和え はくさい11.2g、あおのり0.1g	
2日 火	午前食	食パン 食パン30.0g 豆腐ハンバーグ 鶏むね肉25.0g、絹ごし豆腐20.0g、たまねぎ10.0g、パン粉3.5g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g ブロッコリーサラダ ブロッコリー15.0g、にんじん5.0g、チー きゃべつのスープ キャベツ10.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g	食パン 食パン24.0g 豆腐ハンバーグ 鶏むね肉20.0g、絹ごし豆腐16.0g、たまねぎ8.0g、パン粉2.8g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.6g ブロッコリーチーズサラダ ブロッコリー12.0g、チーズ2.4g きゃべつのスープ キャベツ8.0g、たまねぎ4.0g、昆布だし汁70.0g	パン粥 食パン16.8g、育児用ミルク0.8g そばろと豆腐のあんかけ 鶏むね肉14.0g、絹ごし豆腐11.2g、たまねぎ5.6g、片栗粉1.1g 茹でブロッコリー ブロッコリー8.4g きゃべつのスープ キャベツ5.6g、たまねぎ2.8g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 豆腐ペースト 絹ごし豆腐7.5g きゃべつのスープ キャベツ7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食	人参としらすごはん 米27.0g、しらす干し5.0g、にんじん5.0g 牛乳 牛乳100.0g	人参としらすおじや 米16.0g、しらす干し4.0g、にんじん4.0g かぶのおかか和え かぶ・葉25.0g、かつお節0.2g	人参としらすおじや 米11.2g、しらす干し2.8g、にんじん2.8g かぶ煮 かぶ17.5g	
3日 水	午前食	鶏そばろと野菜のごはん 米27.0g、鶏むね肉15.0g、にんじん5.0g、キャベツ10.0g、しょうゆ1.0g じゃがいもののり和え じゃがいも30.0g、あおのり0.3g お麩のみそ汁 焼ふ1.5g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	鶏そばろと野菜のおじや 米16.0g、鶏むね肉12.0g、にんじん4.0g、キャベツ9.0g、しょうゆ0.8g じゃがいもののり和え じゃがいも24.0g、あおのり0.2g お麩のみそ汁 焼ふ1.2g、たまねぎ8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	鶏そばろと野菜のおじや 米9.0g、鶏むね肉8.4g、にんじん2.8g、キャベツ6.3g じゃがいもののり和え じゃがいも16.8g、あおのり0.2g お麩のすまし汁 焼ふ0.8g、たまねぎ5.6g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 米30.0g 南瓜ペースト かぼちゃ7.5g じゃが芋のスープ じゃがいも7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食	かぼちゃペーストサンド 食パン30.0g、かぼちゃ15.0g 牛乳 牛乳100.0g	南瓜ペーストサンド 食パン24.0g、かぼちゃ12.0g 青梗菜のお浸し チンゲンサイ25.0g、昆布だし汁10.0g	かぼちゃパン粥 食パン16.8g、かぼちゃ8.4g、育児用ミルク0.8g 青梗菜のお浸し チンゲンサイ17.5g、昆布だし汁7.0g	
4日 木	午前食	軟飯 米27.0g 鶏肉の照り焼き 鶏もも肉30.0g、しょうゆ1.0g、油0.5g きゃべつとしらすの和え物 キャベツ25.0g、にんじん3.4g、しらす干し2.0g 小松菜のみそ汁 こまつな12.0g、たまねぎ8.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 米16.0g 鶏ささみのくす煮 鶏ささ身25.0g、キャベツ20.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g、昆布だし汁30.0g、片栗粉1.5g 小松菜のみそ汁 こまつな9.6g、たまねぎ6.4g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g 鶏ささみのくす煮 鶏ささ身17.5g、キャベツ14.0g、にんじん3.5g、昆布だし汁21.0g、片栗粉1.1g 小松菜のすまし汁 こまつな6.7g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 人参ペースト にんじん7.5g さつま芋のスープ さつまいも7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食	さっぱりそうめん 干しそうめん20.0g、鶏ひき肉10.0g、はくさい10.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g 牛乳 牛乳100.0g	さっぱりそうめん 干しそうめん16.0g、鶏ひき肉8.0g、はくさい8.0g、にんじん4.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.4g さつま芋煮 さつまいも25.0g	さっぱりそうめん 干しそうめん11.2g、鶏むね肉5.6g、はくさい5.6g、にんじん2.8g、昆布だし汁60.0g、片栗粉0.3g さつま芋煮 さつまいも17.5g	
5日 金	午前食	和風うどん ゆでうどん80.0g、鶏肉15.0g、はくさい15.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g バナナ バナナ30.0g	和風うどん ゆでうどん70.0g、鶏むね肉12.0g、はくさい12.0g、にんじん4.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.8g 茹でブロッコリー ブロッコリー12.0g バナナ バナナ24.0g	和風うどん ゆでうどん49.0g、鶏むね肉8.4g、はくさい8.4g、にんじん2.8g、昆布だし汁60.0g、片栗粉0.6g 茹でブロッコリー ブロッコリー8.4g バナナ バナナ16.8g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 白菜ペースト はくさい7.5g ほうれん草のスープ ほうれん草7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食	ささみと野菜のみそごはん 米27.0g、鶏ささみ12.0g、はくさい10.0g、たまねぎ5.0g、みそ0.5g 牛乳 牛乳100.0g	ささみと野菜のみそおじや 米16.0g、鶏ささみ9.6g、はくさい8.0g、たまねぎ4.0g、みそ0.4g ほうれん草のお浸し ほうれん草20.0g、昆布だし汁10.0g	ささみと野菜のおじや 米9.0g、鶏ささみ6.7g、はくさい5.6g、たまねぎ2.8g ほうれん草のお浸し ほうれん草14.0g、昆布だし汁7.0g	
6日 土	午前食	たきこみ御飯 米27.0g、鶏むね肉13.5g、にんじん5.0g、いんげん3.0g、しょうゆ1.0g さつま芋煮 さつまいも30.0g わかめスープ 乾燥わかめ0.5g、昆布だし汁80.0g	たきこみ粥 米16.0g、鶏むね肉10.8g、にんじん4.0g、いんげん2.4g、しょうゆ0.8g さつま芋煮 さつまいも24.0g わかめスープ 乾燥わかめ0.4g、昆布だし汁70.0g	たきこみ粥 米9.0g、鶏むね肉7.6g、にんじん2.8g、いんげん1.7g さつま芋煮 さつまいも16.8g わかめスープ 乾燥わかめ0.3g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 米3.0g さつま芋ペースト さつまいも7.5g 人参のスープ にんじん7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食	チーズサンド 食パン30.0g、スライスチーズ3.5g 牛乳 牛乳100.0g	チーズサンド 食パン24.0g、スライスチーズ2.4g スティック野菜 きゅうり15.0g、にんじん10.0g	チーズパン粥 食パン16.8g、スライスチーズ1.7g、育児用ミルク0.8g 二色野菜 きゅうり10.5g、にんじん7.0g	

2024年07月

離乳食献立表

返子なないろ保育園

日		離乳完了期（12～18ヶ月頃）	離乳後期（9～11ヶ月頃）	離乳中期（7～8ヶ月頃）	離乳初期（5～6ヶ月頃）
8日 月	午前食	軟飯 米27.0g 白身魚のおろし煮 かれい125.0g、しょうゆ1.0g、かぶ10.0g きゃべつと人参の和え物 キャベツ20.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g わかめと玉ねぎのみそ汁 乾燥わかめ0.8g、たまねぎ15.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 米21.6g 白身魚のおろし煮 かれい120.0g、しょうゆ0.8g、かぶ8.0g きゃべつと人参の和え物 キャベツ16.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g わかめと玉ねぎのみそ汁 乾燥わかめ0.6g、たまねぎ12.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g 白身魚のおろし煮 かれい14.0g、かぶ5.6g きゃべつと人参の和え物 キャベツ11.2g、にんじん2.8g わかめと玉ねぎのすまし汁 乾燥わかめ0.4g、たまねぎ8.4g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 白身魚ペースト かれい7.5g きゃべつのスープ キャベツ7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食	きな粉サンド 食パン30.0g、きな粉3.5g 牛乳 牛乳100.0g	きな粉サンド 食パン24.0g、きな粉8.0g 白菜の煮浸し はくさい25.0g、昆布だし汁5.0g	きな粉パン粥 食パン16.8g、きな粉5.6g、育児用ミルク0.8g 白菜の煮浸し はくさい17.5g、昆布だし汁3.5g	
9日 火	午前食	食パン 食パン30.0g 鶏肉のケチャップ風焼き 鶏もも肉30.0g、ケチャップ1.0g スティック野菜 にんじん15.0g、きゅうり15.0g 青梗菜のスープ チンゲンサイ10.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	食パン 食パン24.0g 豆腐ハンバーグ 鶏むね肉16.0g、絹ごし豆腐24.0g、たまねぎ4.0g、パン粉2.8g、ケチャップ0.8g スティック野菜 にんじん12.0g、きゅうり12.0g 青梗菜のスープ チンゲンサイ8.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.4g	パン粥 食パン16.8g、育児用ミルク0.8g 豆腐と鶏そぼろのとりみ煮 鶏むね肉11.2g、絹ごし豆腐16.8g、たまねぎ2.8g、片栗粉2.0g 二色野菜 にんじん8.4g、きゅうり8.4g 青梗菜のスープ チンゲンサイ5.6g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 米3.0g きゃべつペースト キャベツ7.5g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食	しらすわかめおにぎり 米27.0g、しらす干し5.0g、乾燥わかめ0.3g 牛乳 牛乳100.0g	しらすわかめ粥 米16.0g、しらす干し4.0g、乾燥わかめ0.2g キャベツののり和え キャベツ20.0g、あおのり0.2g	しらすわかめ粥 米9.0g、しらす干し2.8g、乾燥わかめ0.2g キャベツののり和え キャベツ14.0g、あおのり0.1g	
10日 水	午前食	ささみと野菜のみそごはん 米27.0g、鶏ささみ20.0g、キャベツ10.0g、にんじん5.0g、みそ0.5g 二色煮 だいこん20.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g お麴のすまし汁 たまねぎ10.0g、お麴1.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.8g	ささみと野菜のみそおじや 米16.0g、鶏ささみ16.0g、キャベツ8.0g、にんじん4.0g、みそ0.4g 二色煮 だいこん16.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.4g お麴のすまし汁 たまねぎ8.0g、お麴0.8g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.6g	ささみと野菜のおじや 米9.0g、鶏ささみ11.2g、キャベツ5.6g、にんじん2.8g 二色煮 だいこん11.2g、にんじん5.6g お麴のすまし汁 たまねぎ5.6g、お麴0.6g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 米3.0g さつま芋ペースト さつま芋7.5g 大根のスープ だいこん7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食	さつま芋の茶巾しぼり さつま芋55.0g、りんご15.0g、干しぶどう3.0g 牛乳 牛乳100.0g	さつま芋の茶巾しぼり さつま芋44.0g、りんご12.0g、干しぶどう2.4g かぶとしらすの煮物 かぶ30.0g、しらす干し5.0g	さつま芋の茶巾しぼり さつま芋30.8g、りんご8.4g かぶとしらすの煮物 かぶ21.0g、しらす干し3.5g	
11日 木	午前食	軟飯 米27.0g 松風焼き 鶏むね肉25.0g、絹ごし豆腐20.0g、たまねぎ10.0g、パン粉3.5g、みそ0.5g なすのおかか和え なす25.0g、かつお節0.2g、しょうゆ0.5g じゃが芋のみそ汁 じゃがいも12.0g、たまねぎ3.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 米16.0g 松風焼き 鶏むね肉20.0g、絹ごし豆腐16.0g、たまねぎ8.0g、パン粉2.8g、みそ0.4g なすのおかか和え なす20.0g、かつお節0.2g、しょうゆ0.4g じゃが芋のみそ汁 じゃがいも9.6g、たまねぎ2.4g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g そぼろと豆腐のあんかけ 鶏むね肉14.0g、絹ごし豆腐11.2g、たまねぎ5.6g、片栗粉1.1g 茹でなす なす14.0g じゃが芋のすまし汁 じゃがいも6.7g、たまねぎ1.7g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 南瓜ペースト かぼちゃ7.5g じゃが芋のスープ じゃがいも7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食	南瓜ペーストサンド 食パン30.0g、かぼちゃ15.0g 牛乳 牛乳100.0g	南瓜ペーストサンド 食パン24.0g、かぼちゃ12.0g 青梗菜のお浸し チンゲンサイ25.0g、昆布だし汁10.0g	南瓜パン粥 食パン16.8g、かぼちゃ8.4g、育児用ミルク0.0g 青梗菜のお浸し チンゲンサイ17.5g、昆布だし汁7.0g	
12日 金	午前食	野菜トマトうどん ゆでうどん80.0g、鶏むね肉13.5g、キャベツ12.0g、トマト12.0g、にんじん3.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.7g 南瓜煮 かぼちゃ30.0g バナナ バナナ30.0g	野菜トマトうどん ゆでうどん70.0g、鶏むね肉10.8g、キャベツ9.6g、トマト9.6g、にんじん2.4g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.8g、片栗粉2.2g 南瓜煮 かぼちゃ24.0g バナナ バナナ24.0g	野菜トマトうどん ゆでうどん60.0g、鶏むね肉7.6g、キャベツ6.7g、トマト6.7g、にんじん1.7g、昆布だし汁60.0g、片栗粉2.0g 南瓜煮 かぼちゃ16.8g バナナ バナナ16.8g	10倍すりつぶし粥 米3.0g きゃべつペースト キャベツ7.5g 人参のスープ にんじん7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食	チーズおかかおにぎり 米27.0g、チーズ3.5g、しょうゆ1.0g、かつお節0.5g 牛乳 牛乳100.0g	チーズおかか粥 米16.0g、チーズ2.8g、しょうゆ0.8g、かつお節0.4g いんげんと人参の和え物 いんげん20.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g	チーズ粥 米9.0g、チーズ2.0g いんげんと人参の和え物 いんげん14.0g、にんじん3.5g	
13日 土	午前食	炊き込みごはん 米27.0g、鶏むね肉15.0g、キャベツ10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g 大根のみそ汁 だいこん10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	炊き込み粥 米16.0g、鶏むね肉12.0g、キャベツ8.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g 大根のみそ汁 だいこん8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	炊き込み粥 米9.0g、鶏むね肉8.4g、キャベツ5.6g、にんじん2.8g 大根のすまし汁 だいこん5.6g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 南瓜ペースト かぼちゃ7.5g 大根のスープ だいこん7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食	南瓜ペーストサンド 食パン30.0g、かぼちゃ15.0g 牛乳 牛乳100.0g	南瓜ペーストサンド 食パン24.0g、かぼちゃ12.0g 人参煮 にんじん20.0g	南瓜パン粥 食パン16.8g、かぼちゃ8.4g、育児用ミルク0.8g 人参煮 にんじん14.0g	

2024年07月

離乳食献立表

返子なないろ保育園

日		離乳完了期（12～18ヶ月頃）	離乳後期（9～11ヶ月頃）	離乳中期（7～8ヶ月頃）	離乳初期（5～6ヶ月頃）
16日	午前食	軟飯 米27.0g 白身魚の照り焼き かれい30.0g、しょうゆ0.5g、油0.5g 小松菜と人参の和え物 こまつな20.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 米16.0g 白身魚の照り焼き かれい24.0g、しょうゆ0.4g、油0.4g 小松菜と人参の和え物 こまつな16.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g きゃべつのみそ汁 キャベツ8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g 煮魚 かれい16.8g 小松菜と人参の和え物 こまつな11.2g、にんじん2.8g きゃべつのすまし汁 キャベツ5.6g、昆布だし汁44.8g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 白身魚ペースト かれい7.5g 小松菜のスープ こまつな7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食	マカロキナ粉 マカロニ13.0g、きな粉3.0g 牛乳 牛乳100.0g	きな粉粥 米16.0g、きな粉2.8g じゃがいものり和え じゃがいも25.0g、あおのり0.2g	きな粉粥 米9.0g、きな粉2.0g じゃがいものり和え じゃがいも14.0g、あおのり0.1g	
17日	午前食	食パン 食パン30.0g 鶏肉のケチャップ風焼き 鶏もも肉30.0g、ケチャップ1.0g キャベツのサラダ キャベツ20.0g、きゅうり10.0g、しょうゆ0.8g ポテトスープ じゃがいも10.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g	食パン 食パン24.0g 鶏そぼろと野菜のケチャップ風煮 鶏むね肉24.0g、にんじん5.0g、キャベツ15.0g、ケチャップ0.8g ポテトスープ じゃがいも8.0g、たまねぎ4.0g、昆布だし汁70.0g	パン粥 食パン16.8g、育児用ミルク0.8g 鶏そぼろと野菜のあんかけ 鶏むね肉16.8g、にんじん3.5g、キャベツ10.5g、片栗粉0.6g ポテトスープ じゃがいも5.6g、たまねぎ2.8g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 米3.0g きゃべつペースト キャベツ7.5g ポテトスープ じゃがいも7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食	ひじきごはん 米27.0g、鶏むね肉10.0g、ひじき0.8g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g 牛乳 牛乳100.0g	ひじき粥 米16.0g、鶏むね肉8.0g、ひじき0.6g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g 青梗菜のしらす和え チンゲンサイ20.0g、しらす干し3.0g	チキン粥 米9.0g、鶏むね肉5.6g、にんじん2.8g 青梗菜のしらす和え チンゲンサイ14.0g、しらす干し2.1g	
18日	午前食	麻婆なす丼 米27.0g、鶏むね肉13.5g、絹ごし豆腐40.0g、なす10.0g、しょうゆ1.0g、みそ0.5g、片栗粉2.0g スティック野菜 にんじん10.0g、きゅうり20.0g わかめと玉ねぎのみそ汁 乾燥わかめ0.8g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	麻婆なす丼 米16.0g、鶏むね肉10.8g、絹ごし豆腐32.0g、なす8.0g、しょうゆ0.8g、みそ0.4g、片栗粉1.6g スティック野菜 にんじん12.0g、きゅうり12.0g わかめと玉ねぎのみそ汁 乾燥わかめ0.6g、たまねぎ8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	豆腐となすのあんかけ粥 米9.0g、鶏むね肉7.6g、絹ごし豆腐22.4g、なす5.6g、片栗粉1.1g 二色野菜 にんじん8.4g、きゅうり8.4g わかめと玉ねぎのすまし汁 乾燥わかめ0.4g、たまねぎ5.6g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 豆腐ペースト 絹ごし豆腐7.5g 人参のスープ にんじん7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食	スイートポテトサンド 食パン30.0g、さつまいも15.0g 牛乳 牛乳100.0g	スイートポテトサンド 食パン24.0g、さつまいも12.0g いんげんと人参の和え物 いんげん20.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g	スイートポテトパン粥 食パン16.8g、さつまいも8.4g、育児用ミルク0.8g いんげんと人参の和え物 いんげん14.0g、にんじん3.5g	
19日	午前食	和風マカロニ マカロニ27.0g、鶏もも肉20.0g、たまねぎ15.0g、なす10.0g、しょうゆ1.0g 二色煮 だいこん20.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g トマトスープ トマト10.0g、キャベツ5.0g、昆布だし汁80.0g	和風マカロニ マカロニ21.6g、鶏もも肉16.0g、たまねぎ12.0g、なす8.0g、しょうゆ0.8g 二色煮 だいこん16.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.4g トマトスープ トマト8.0g、キャベツ4.0g、昆布だし汁70.0g	和風炊き込み粥 米9.0g、鶏むね肉11.2g、たまねぎ8.4g、なす5.6g 二色煮 だいこん11.2g、にんじん5.6g トマトスープ トマト5.6g、キャベツ2.8g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 大根のペースト だいこん7.5g きゃべつのスープ キャベツ7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食	ささみと野菜のみそごはん 米27.0g、鶏ささみ15.0g、キャベツ10.0g、にんじん5.0g、みそ0.5g 牛乳 牛乳100.0g	ささみと野菜のみそおじや 米16.0g、鶏ささみ12.0g、キャベツ8.0g、にんじん4.0g、みそ0.4g キャベツののり和え キャベツ20.0g、あおのり0.2g	ささみと野菜のおじや 米9.0g、鶏ささみ8.0g、キャベツ6.0g、にんじん2.3g キャベツののり和え キャベツ14.0g、あおのり0.1g	
20日	午前食	炊き込みご飯 米27.0g、鶏むね肉15.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g きゃべつの煮浸し キャベツ30.0g、昆布だし汁10.0g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	炊き込み粥 米16.0g、鶏むね肉12.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g きゃべつの煮浸し キャベツ24.0g、昆布だし汁8.0g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	炊き込み粥 米9.0g、鶏むね肉8.4g、にんじん2.8g きゃべつの煮浸し キャベツ16.8g、昆布だし汁5.6g 豆腐すまし汁 絹ごし豆腐5.6g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 白菜ペースト はくさい7.5g 人参のスープ にんじん7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食	きな粉サンド 食パン30.0g、きな粉3.0g 牛乳 牛乳100.0g	きな粉サンド 食パン24.0g、きな粉2.4g 人参のグラッセ にんじん20.0g、バター0.3g	きな粉パン粥 食パン18.9g、きな粉2.1g、育児用ミルク0.8g 人参煮 にんじん14.0g	
22日	午前食	軟飯 米27.0g 鮭の照り焼き さけ40.0g、しょうゆ0.5g ネバネバ和え 挽きわり納豆6.8g、こまつな8.0g、もやし15.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g 大根のみそ汁 だいこん10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 米16.0g 白身魚の照り焼き たい28.0g、しょうゆ0.4g ネバネバ和え 挽きわり納豆5.4g、こまつな6.4g、キャベツ12.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g 大根のみそ汁 だいこん8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g 煮魚 たい19.6g 三食野菜煮 こまつな4.5g、キャベツ8.4g、にんじん2.8g 大根のすまし汁 だいこん5.6g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 人参ペースト にんじん7.5g きゃべつのスープ キャベツ7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食	煮りんごサンド 食パン30.0g、りんご15.0g 牛乳 牛乳100.0g	煮りんごサンド 食パン24.0g、りんご12.0g 二色煮 だいこん16.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.4g	煮りんごパン粥 食パン16.8g、りんご8.4g、育児用ミルク0.8g 二色煮 だいこん11.2g、にんじん5.6g	

2024年07月

離乳食献立表

返子なないろ保育園

日		離乳完了期（12～18ヶ月頃）	離乳後期（9～11ヶ月頃）	離乳中期（7～8ヶ月頃）	離乳初期（5～6ヶ月頃）
23日	午前食	軟飯 米27.0g レバー入りミートローフ 鶏むね肉20.0g、鶏レバー5.0g、たまねぎ20.0g、パン粉5.0g、ケチャップ1.0g 人参煮 にんじん30.0g ほうれん草のみそ汁 ほうれんそう12.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 米16.0g レバー入りミートローフ 鶏むね肉16.0g、鶏レバー4.0g、たまねぎ16.0g、パン粉4.0g、ケチャップ0.8g 人参煮 にんじん24.0g ほうれん草のみそ汁 ほうれんそう9.6g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g 鶏そぼろと野菜のあんかけ 鶏むね肉11.2g、たまねぎ11.2g、にんじん8.0g、片栗粉2.8g ほうれん草のすまし汁 ほうれんそう6.7g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 南瓜ペースト かぼちゃ7.5g かぶのスープ かぶ7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食	レーズン蒸しパン ホットケーキミックス20.0g、牛乳15.0g、干しぶどう3.5g 牛乳 牛乳100.0g	野菜のリゾット 米16.0g、かぶ・葉12.0g かぼちゃのしらす煮 かぼちゃ20.0g、しらす干し3.0g	野菜のリゾット 米9.0g、かぶ8.4g かぼちゃのしらす煮 かぼちゃ14.0g、しらす干し2.1g	
24日	午前食	食パン 食パン30.0g 鶏肉の照り焼き 鶏もも肉30.0g、しょうゆ1.0g、油0.5g じゃがいものり和我 じゃがいも30.0g、あおのり0.3g 南瓜ポタージュ かぼちゃ15.0g、たまねぎ10.0g、育児用ミルク0.8g	食パン 食パン24.0g 鶏ささみと野菜のケチャップ風煮 鶏ささみ25.0g、キャベツ16.0g、にんじん3.0g、ケチャップ0.8g じゃがいものり和我 じゃがいも24.0g、あおのり0.2g 南瓜ポタージュ かぼちゃ12.0g、たまねぎ8.0g、育児用ミルク0.6g	パン粥 食パン16.8g、育児用ミルク0.8g 鶏ささみと野菜のとりみ煮 鶏ささみ17.5g、キャベツ11.2g、にんじん2.1g、片栗粉2.0g じゃがいものり和我 じゃがいも16.8g、あおのり0.2g 南瓜ポタージュ かぼちゃ8.4g、たまねぎ5.6g、育児用ミルク0.4g	10倍すりつぶし粥 米3.0g きゃべつペースト きゃべつ7.5g 人参のスープ にんじん7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食	ひじきとツナ御飯 米27.0g、ひじき0.8g、ツナ水煮缶5.0g、いんげん5.0g、しょうゆ0.8g 牛乳 牛乳100.0g	ひじきとツナ粥 米16.0g、ひじき0.6g、ツナ水煮缶4.0g、いんげん4.0g、しょうゆ0.6g キャベツのおかか和え キャベツ25.0g、かつお節0.2g	野菜粥 米9.0g、いんげん2.8g キャベツ煮 キャベツ17.5g、かつお節0.1g	
25日	午前食	軟飯 米27.0g 豚肉とじゃが芋の煮物 豚肉16.9g、じゃがいも25.0g、たまねぎ10.0g、にんじん5.0g、油1.0g、しょうゆ きゃべつとしらすの和え物 キャベツ25.0g、しらす干し5.0g なすのみそ汁 なす10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 米16.0g 鶏そぼろとじゃが芋の煮物 鶏むね肉13.5g、じゃがいも20.0g、たまねぎ8.0g、にんじん4.0g、油0.8g、しょうゆ きゃべつとしらすの和え物 キャベツ20.0g、しらす干し4.0g なすのみそ汁 なす8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g 鶏そぼろとじゃが芋の煮物 鶏むね肉9.5g、じゃがいも14.0g、たまねぎ5.6g、にんじん2.8g きゃべつとしらすの和え物 キャベツ14.0g、しらす干し2.8g なすのすまし汁 なす5.6g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 米3.0g じゃが芋ペースト じゃがいも7.5g きゃべつのスープ キャベツ7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食	きな粉サンド 食パン30.0g、きな粉3.5g 牛乳 牛乳100.0g	きな粉サンド 食パン24.0g、きな粉2.8g スティック野菜 にんじん8.0g、きゅうり15.0g	きな粉パン粥 食パン16.8g、きな粉2.0g、育児用ミルク0.8g 二色野菜 にんじん5.6g、きゅうり10.5g	
26日	午前食	マカロニのトマト煮 マカロニ20.0g、鶏ささみ20.0g、たまねぎ15.0g、なす10.0g、トマト10.0g、ケチャップ1.0g 人参煮 にんじん25.0g きゃべつスープ キャベツ10.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	マカロニのトマト煮 マカロニ16.0g、鶏ささみ16.0g、たまねぎ12.0g、なす8.0g、トマト8.0g、ケチャップ0.8g 人参煮 にんじん20.0g きゃべつスープ キャベツ8.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.4g	ささみと野菜のリゾット 米9.0g、鶏ささみ11.2g、たまねぎ8.4g、なす5.6g 人参煮 にんじん14.0g きゃべつスープ キャベツ5.6g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 米3.0g さつま芋ペースト さつま芋7.5g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食	さつま芋お焼き さつま芋50.0g、絹ごし豆腐12.0g、小麦粉1.2g、あおのり0.1g 牛乳 牛乳100.0g	さつま芋お焼き さつま芋40.0g、絹ごし豆腐9.6g、小麦粉1.0g、あおのり0.1g 青菜菜のお浸し チンゲンサイ25.0g、昆布だし汁10.0g	さつま芋団子 さつま芋28.0g、絹ごし豆腐6.7g、あおのり0.1g 青菜菜のお浸し チンゲンサイ17.5g、昆布だし汁7.0g	
27日	午前食	炊き込みご飯 米27.0g、鶏むね肉15.0g、にんじん5.0g、いんげん3.0g、しょうゆ1.0g 大根煮 だいこん30.0g、しょうゆ0.5g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	炊き込み粥 米16.0g、鶏むね肉12.0g、にんじん4.0g、いんげん2.4g、しょうゆ0.8g 大根煮 だいこん24.0g、しょうゆ0.4g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	炊き込み粥 米9.0g、鶏むね肉8.4g、にんじん2.8g、いんげん1.7g 大根煮 だいこん16.8g 豆腐のすまし汁 絹ごし豆腐5.6g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 人参ペースト にんじん7.5g 大根のスープ だいこん7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食	チーズサンド 食パン30.0g、スライスチーズ5.0g 牛乳 牛乳100.0g	チーズサンド 食パン24.0g、スライスチーズ4.0g 人参煮 にんじん20.0g	チーズパン粥 食パン16.8g、スライスチーズ1.7g、育児用ミルク0.8g 人参煮 にんじん14.0g	
29日	午前食	軟飯 米27.0g 白身魚のりんごソースかけ かれい30.0g、りんご10.0g、しょうゆ ひじきと切干大根の煮物 ひじき1.0g、切り干しだいこん5.0g、にんじん3.5g、かつおだし汁12.6g、しょうゆ ほうれん草のみそ汁 ほうれんそう8.0g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 米21.6g 白身魚のりんごソースかけ かれい24.0g、りんご8.0g、しょうゆ0.8g ひじきと大根の煮物 ひじき0.8g、だいこん20.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g ほうれん草のみそ汁 ほうれんそう6.4g、たまねぎ8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g 白身魚のりんごソースかけ かれい16.8g、りんご5.6g 大根の煮物 だいこん14.0g、にんじん2.8g ほうれん草のすまし汁 ほうれんそう4.5g、たまねぎ5.6g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 白身魚ペースト かれい7.5g ほうれん草のスープ ほうれんそう7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食	きな粉おはぎ 米37.0g、きな粉3.5g 牛乳 牛乳100.0g	きな粉粥 米16.0g、きな粉2.8g かぶとおかかの和え物 かぶ・葉25.0g、かつお節0.2g	きな粉粥 米9.0g、きな粉2.0g かぶ煮 かぶ17.5g	

日		離乳完了期（12～18ヶ月頃）	離乳後期（9～11ヶ月頃）	離乳中期（7～8ヶ月頃）	離乳初期（5～6ヶ月頃）
30日	午前食	食パン 食パン30.0g ミートローフ 鶏むね肉20.0g、絹ごし豆腐10.0g、たまねぎ15.0g、パン粉3.0g、ケチャップ1.0g スイートポテトサラダ さつまいも20.0g、きゅうり10.0g かぶのスープ かぶ・葉10.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	食パン 食パン24.0g ミートローフ 鶏むね肉16.0g、絹ごし豆腐8.0g、たまねぎ12.0g、パン粉2.4g、ケチャップ0.8g スイートポテトサラダ さつまいも16.0g、きゅうり8.0g かぶのスープ かぶ・葉8.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.4g	パン粥 食パン16.8g、育児用ミルク0.8g 豆腐と鶏そぼろのとりみ煮 鶏むね肉11.2g、絹ごし豆腐5.6g、たまねぎ8.4g、片栗粉1.7g スイートポテトサラダ さつまいも11.2g、きゅうり5.6g かぶのスープ かぶ5.6g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 豆腐ペースト 絹ごし豆腐7.5g かぶのスープ かぶ7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食	ささみと野菜のみそごはん 米27.0g、鶏ささみ12.0g、はくさい10.0g、たまねぎ5.0g、淡色みそ0.5g 牛乳 牛乳100.0g	ささみと野菜のみそおじや 米16.0g、鶏ささみ9.6g、はくさい8.0g、たまねぎ4.0g、淡色みそ0.4g 人参煮 にんじん20.0g	ささみと野菜のおじや 米9.0g、鶏ささみ6.7g、はくさい5.6g、たまねぎ2.8g 人参煮 にんじん14.0g	
31日	午前食	麻婆丼 米27.0g、鶏むね肉13.5g、絹ごし豆腐33.8g、たまねぎ3.4g、にんじん2.0g、しょうゆ1.0g、みそ0.5g、片栗粉1.5g 白菜ののり和え はくさい30.0g、あおのり0.1g お麩のみそ汁 焼ふ1.0g、たまねぎ10.1g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	麻婆丼 米16.0g、鶏むね肉10.8g、絹ごし豆腐27.0g、たまねぎ2.7g、にんじん1.6g、しょうゆ0.8g、みそ0.4g、片栗粉1.2g 白菜ののり和え はくさい24.0g、あおのり0.1g お麩のみそ汁 焼ふ0.8g、たまねぎ8.1g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	豆腐あんかけ粥 米9.0g、鶏むね肉7.6g、絹ごし豆腐18.9g、たまねぎ1.9g、にんじん1.1g、片栗粉0.8g 白菜ののり和え はくさい16.8g、あおのり0.1g お麩のすまし汁 焼ふ0.6g、たまねぎ5.7g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 白菜ペースト はくさい7.5g 小松菜のスープ こまつな7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食	ホットケーキ ホットケーキミックス20.0g、豆乳20.0g 牛乳 牛乳100.0g	さつま芋のきな粉団子 さつまいも43.2g、きな粉3.2g 小松菜と人参の煮びたし こまつな16.0g、にんじん4.0g、昆布だし汁12.0g	さつま芋きな粉 さつまいも30.2g、きな粉2.2g 小松菜と人参の煮びたし こまつな11.2g、にんじん2.8g、昆布だし汁8.4g	

※離乳食の汁は、その日に使用する野菜と一緒に昆布だしで煮たものを使用しています。