

2024年08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 木	午前食	和風うどん ゆでうどん80.0g、鶏肉(もも皮なし)20.0g、はくさい13.5g、にんじん5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g 南瓜煮 かぼちゃ30.0g バナナ バナナ30.0g	和風うどん ゆでうどん70.0g、鶏むね肉16.0g、はくさい10.8g、にんじん4.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.6g 南瓜煮 かぼちゃ24.0g バナナ バナナ24.0g	和風うどん ゆでうどん60.0g、鶏むね肉11.2g、はくさい17.6g、にんじん2.8g、昆布だし汁60.0g、片栗粉1.1g 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 白菜ペースト はくさい7.5g 南瓜スープ かぼちゃ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、にんじん5.0g、こまつな10.0g、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、にんじん4.0g、こまつな8.0g、みそ0.4g 白菜の煮浸し はくさい25.0g、昆布だし汁10.0g	ささみと野菜のおじや 米9.0g、鶏ささみ8.4g、にんじん2.8g、こまつな5.6g 白菜の煮浸し はくさい17.5g、昆布だし汁7.0g	
2日 金	午前食	軟飯 米27.0g 松風焼き 絹ごし豆腐20.0g、鶏むね肉20.0g、たまねぎ15.0g、パン粉3.5g、みそ0.5g ひじきの煮物 ひじき5.0g、にんじん20.0g、いんげん3.0g、しょうゆ1.0g、昆布だし汁15.0g 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 松風焼き 絹ごし豆腐16.0g、鶏むね肉16.0g、たまねぎ12.0g、パン粉2.8g、みそ0.4g ひじきの煮物 ひじき4.0g、にんじん16.0g、いんげん2.4g、しょうゆ0.8g、昆布だし汁12.0g 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 豆腐とそぼろのトロみ煮 絹ごし豆腐11.2g、鶏むね肉11.2g、たまねぎ8.4g、片栗粉2.0g 人参の煮物 にんじん11.2g、いんげん1.7g、昆布だし汁8.4g きゃべつのすまし汁 キャベツ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 人参のスープ にんじん7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食	きな粉おはぎ 米27.0g、きな粉3.0g 牛乳 牛乳100.0g	きな粉粥 米16.0g、きな粉2.4g なすとわかめの煮浸し なす20.0g、乾燥わかめ0.5g、昆布だし汁10.0g	きな粉粥 米9.0g、きな粉1.7g なすとわかめの煮浸し なす14.0g、乾燥わかめ0.4g、昆布だし汁7.0g	
3日 土	午前食	たきこみ御飯 米27.0g、鶏むね肉15.0g、たまねぎ7.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g コロコロポテト じゃがいも25.0g、きゅうり10.0g 玉ねぎのスープ キャベツ10.0g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	たきこみ粥 米16.0g、鶏むね肉12.0g、たまねぎ5.6g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g コロコロポテト じゃがいも20.0g、きゅうり8.0g 玉ねぎのスープ キャベツ8.0g、たまねぎ8.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.4g	たきこみ粥 米9.0g、鶏むね肉8.4g、たまねぎ3.9g、にんじん2.8g マッシュポテト じゃがいも14.0g、きゅうり5.6g 玉ねぎのスープ キャベツ5.6g、たまねぎ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 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 じゃがいものり和え 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	
5日 月	午前食	軟飯 米27.0g 白身魚の夏野菜ソースかけ かれい25.0g、油0.5g、トマト20.0g、なす15.0g、たまねぎ10.0g、しょうゆ0.5g、昆布だし汁30.0g、片栗粉1.0g ほうれん草のみそ汁 ほうれんそう10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 米16.0g 白身魚の夏野菜ソースかけ かれい22.5g、油0.5g、トマト18.0g、なす13.0g、たまねぎ8.0g、しょうゆ0.5g、昆布だし汁27.0g、片栗粉0.9g ほうれん草のみそ汁 ほうれんそう8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.5g	7倍粥 米9.0g 白身魚の夏野菜ソースかけ かれい15.8g、トマト12.6g、なす9.1g、たまねぎ5.6g、昆布だし汁18.9g、片栗粉0.6g ほうれん草のすまし汁 ほうれんそう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	レーズン蒸しパン ホットケーキミックス20.0g、豆乳18.0g、干しぶどう3.0g 牛乳 牛乳100.0g	きな粉粥 米16.0g、きな粉2.0g かぶのおかか和え かぶ・葉25.0g、かつお節0.5g	きな粉粥 米9.0g、きな粉1.4g かぶ煮 かぶ17.5g	
6日 火	午前食	軟飯 米27.0g 肉団子のケチャップ風煮 鶏むね肉20.0g、絹ごし豆腐30.0g、たまねぎ5.0g、パン粉3.5g、ケチャップ1.0g なすのおかか和え なす25.0g、しょうゆ1.0g、かつお節0.1g 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 肉団子のケチャップ風煮 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 なすのおかか和え なす20.0g、しょうゆ0.8g、かつお節0.1g 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	5倍粥 米9.0g 肉団子の煮物 鶏むね肉11.2g、絹ごし豆腐16.8g、たまねぎ2.8g、片栗粉2.0g なすの煮浸し なす14.0g きゃべつのすまし汁 キャベツ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	さっぱりそうめん 干しそうめん20.0g、鶏ささみ12.0g、きゅうり8.0g、にんじん3.5g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉2.0g 牛乳 牛乳100.0g	さっぱりそうめん 干しそうめん16.0g、鶏ささみ9.6g、きゅうり6.4g、にんじん2.8g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.4g、片栗粉1.6g かぶののり和え かぶ・葉20.0g、あおのり0.1g	さっぱりそうめん 干しそうめん11.2g、鶏ささみ6.7g、きゅうり4.5g、にんじん2.0g、昆布だし汁60.0g、片栗粉1.1g かぶののり和え かぶ14.0g、あおのり0.1g	
7日 水	午前食	なすミートマカロニ マカロニ20.0g、なす10.1g、油0.7g、鶏むね肉27.0g、たまねぎ20.3g、油0.7g、ホールトマト缶詰20.3g、ケチャップ1.0g 二色サラダ キャベツ23.0g、きゅうり10.0g、しょうゆ0.5g じゃが芋のスープ じゃがいも15.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	なすミートマカロニ マカロニ16.0g、なす8.1g、油0.5g、鶏むね肉21.6g、たまねぎ16.2g、油0.5g、ホールトマト缶詰16.2g、ケチャップ0.8g 二色サラダ キャベツ18.4g、きゅうり8.0g、しょうゆ0.4g じゃが芋のスープ じゃがいも12.0g、たまねぎ4.8g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.4g	なすトマトリゾット 米9.0g、なす5.7g、鶏むね肉15.1g、たまねぎ11.3g、トマト11.3g 二色サラダ キャベツ12.9g、きゅうり5.6g じゃが芋のスープ じゃがいも8.4g、たまねぎ3.4g、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 きゃべつのスープ キャベツ7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食	ひじきとツナごはん 米27.0g、ツナ水煮缶10.0g、ひじき0.8g、にんじん5.0g 牛乳 牛乳100.0g	ひじきとツナリゾット 米16.0g、ツナ水煮缶8.0g、ひじき0.6g、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g 南瓜煮 かぼちゃ25.0g	キャロットリゾット 米9.0g、にんじん2.8g 南瓜煮 かぼちゃ17.5g	

2024年08月

離乳食献立表

返さない保育園

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	木	午前食 豚コマ丼 米27.0g、豚肉(もも)25.0g、たまねぎ27.0g、しょうゆ1.0g 三色野菜のおかか和え もやし20.0g、こまつな10.0g、にんじん3.5g、かつお節0.2g、しょうゆ1.0g お麴のみそ汁 たまねぎ6.0g、お麴0.8g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g バナナ バナナ30.0g	鶏そぼろ粥 米16.0g、鶏むね肉20.0g、たまねぎ21.6g、しょうゆ0.8g 三食野菜のおかか和え キャベツ18.0g、こまつな8.0g、にんじん2.8g、かつお節0.2g、しょうゆ0.8g お麴のみそ汁 たまねぎ4.8g、お麴0.6g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g バナナ バナナ24.0g	鶏そぼろ粥 米9.0g、鶏むね肉14.0g、たまねぎ15.1g 三食野菜の和え物 キャベツ12.6g、こまつな5.6g、にんじん2.0g お麴のすまし汁 たまねぎ3.4g、お麴0.4g、昆布だし汁	10倍すりつぶし粥 米3.0g 小松菜ペースト こまつな7.5g 南瓜のスープ かぼちゃ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 じゃがいものりและ じゃがいも20.0g、あおのり0.1g	南瓜パン粥 食パン16.8g、かぼちゃ8.4g、育児用ミルク0.8g じゃがいものり和え じゃがいも14.0g、あおのり0.1g	
9日	金	午前食 食パン 食パン30.0g 豆腐ハンバーグ 鶏むね肉20.0g、絹ごし豆腐30.0g、たまねぎ5.0g、パン粉3.5g、ケチャップ1.0g スティック野菜 にんじん10.0g、きゅうり20.0g きゃべつのスープ キャベツ12.0g、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8.0g、きゅうり16.0g きゃべつのスープ キャベツ9.6g、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 豆腐のとうろ煮 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5.6g、きゅうり11.2g きゃべつのスープ キャベツ6.7g、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 白菜のスープ はくさい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	人参としらす粥 米16.0g、しらす干し4.0g、にんじん4.0g 白菜の煮浸し はくさい25.0g、昆布だし汁8.0g	人参としらす粥 米9.0g、しらす干し2.8g、にんじん2.8g 白菜の煮浸し はくさい17.5g、昆布だし汁5.6g	
10日	土	午前食 和風うどん ゆでうどん80.0g、絹ごし豆腐40.0g、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 キャベツのツナ和え キャベツ25.0g、きゅうり5.0g、ツナ水煮缶3.5g バナナ バナナ30.0g	和風うどん ゆでうどん70.0g、絹ごし豆腐32.0g、はくさい12.0g、にんじん4.0g、昆布だし汁64.0g、しょうゆ0.8g キャベツのツナ和え キャベツ20.0g、きゅうり4.0g、ツナ水煮缶2.8g バナナ バナナ24.0g	和風うどん ゆでうどん60.0g、絹ごし豆腐22.4g、はくさい8.4g、にんじん2.8g、昆布だし汁60.0g、片栗粉1.0g キャベツの和え物 キャベツ14.0g、きゅうり2.8g バナナ バナナ16.8g	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 ひじきごはん 米27.0g、鶏むね肉10.0g、はくさい10.0g、ひじき0.8g、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、はくさい8.0g、ひじき0.6g、しょうゆ0.8g 人参煮 にんじん20.0g	そぼろ粥 米9.0g、鶏むね肉5.6g、はくさい5.6g 人参煮 にんじん14.0g	
13日	火	午前食 軟飯 米27.0g 鮭の照り焼き さけ30.0g、しょうゆ1.0g 切干大根の煮物 切り干しだいこん6.8g、にんじん4.7g、油0.7g、昆布だし汁13.5g、しょうゆ1.0g、いんげん2.0g 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 白身魚の照り焼き たい12.4g、しょうゆ0.8g かぶと人参の煮物 かぶ・葉20.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g 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 煮魚 たい16.8g かぶと人参の煮物 かぶ14.0g、にんじん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 白身魚ペースト かれい7.5g かぶのスープ かぶ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 青梗菜のしらす和え チンゲンサイ25.0g、しらす干し3.0g	南瓜パン粥 食パン16.8g、かぼちゃ8.4g、育児用ミルク0.8g 青梗菜の和え物 チンゲンサイ17.5g、しらす干し2.1g	
14日	水	午前食 鶏そぼろあんかけ丼 米27.0g、鶏むね肉25.0g、にんじん3.0g、たまねぎ10.0g、いんげん3.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g 根菜の煮物 だいこん20.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g わかめのみそ汁 乾燥わかめ0.5g、たまねぎ8.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	鶏そぼろあんかけ粥 米16.0g、鶏むね肉20.0g、にんじん2.4g、たまねぎ8.0g、いんげん2.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.6g 根菜の煮物 だいこん16.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g わかめのみそ汁 乾燥わかめ0.4g、たまねぎ6.4g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	鶏そぼろあんかけ粥 米11.2g、鶏むね肉14.0g、にんじん1.7g、たまねぎ5.6g、いんげん1.7g、片栗粉1.1g 根菜の煮物 だいこん11.2g、にんじん2.8g わかめのみそ汁 乾燥わかめ0.3g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 大根ペースト だいこん7.5g さつま芋のスープ さつま芋7.5g 昆布だし汁30.0g
		午後食 マカロニきな粉 マカロニ15.0g、きな粉2.5g 牛乳 牛乳100.0g	きな粉粥 米16.0g、きな粉2.0g さつま芋 さつま芋25.0g	きな粉粥 米9.0g、きな粉1.4g さつま芋 さつま芋17.5g	
15日	木	午前食 軟飯 米27.0g じゃが芋のそぼろ煮 鶏むね肉20.0g、じゃがいも30.0g、たまねぎ10.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁30.0g、しょうゆ1.0g きゅうりのおかか和え きゅうり20.0g、かつお節0.2g きゃべつのみそ汁 キャベツ12.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 米16.0g じゃが芋のそぼろ煮 鶏むね肉16.0g、じゃがいも24.0g、たまねぎ8.0g、にんじん4.0g、昆布だし汁24.0g、しょうゆ0.8g きゅうりのおかか和え きゅうり16.0g、かつお節0.2g 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 じゃが芋のそぼろ煮 鶏むね肉11.2g、じゃがいも16.8g、たまねぎ5.6g、にんじん2.8g、昆布だし汁16.8g 茹できゅうり きゅうり11.2g きゃべつのすまし汁 キャベツ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 人参のスープ にんじん7.5g 昆布だし汁30.0g
		午後食 チーズ蒸しパン ホットケーキ粉20.0g、牛乳15.0g、チーズ3.0g 牛乳 牛乳100.0g	しらすリゾット 米16.0g、かぶ・葉10.0g、しらす干し2.4g 人参煮 にんじん20.0g	しらすリゾット 米9.0g、かぶ7.0g、しらす干し1.7g 人参煮 にんじん17.5g	

2024年08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 金	午前食	和風うどん ゆでうどん80.0g、鶏むね肉20.0g、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 ブロッコリーのツナ和え ブロッコリー15.0g、ツナ水煮缶3.5g バナナ バナナ30.0g	和風うどん ゆでうどん70.0g、鶏むね肉16.0g、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 ブロッコリーのツナ和え ブロッコリー12.0g、ツナ水煮缶2.8g バナナ バナナ24.0g	和風うどん ゆでうどん60.0g、鶏むね肉11.2g、はくさい8.4g、にんじん2.8g、昆布だし汁60.0g、片栗粉1.0g 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 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	しらすと野菜ごはん 米27.0g、はくさい10.0g、にんじん3.5g、しらす干し5.0g 牛乳 牛乳100.0g	しらすと野菜粥 米16.0g、はくさい8.0g、にんじん2.8g、しらす干し4.0g キャベツのおかか和え キャベツ25.0g、かつお節0.2g	しらすと野菜粥 米9.0g、はくさい5.6g、にんじん2.0g、しらす干し2.8g 煮きゃべつ キャベツ17.5g	
17日 土	午前食	炊き込みご飯 米27.0g、鶏むね肉15.0g、たまねぎ8.0g、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、たまねぎ6.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g 人参のグラッセ にんじん24.0g、バター0.3g 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、たまねぎ4.2g、にんじん2.8g 人参煮 にんじん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 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	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4.5g きゃべつの煮浸し キャベツ24.0g、昆布だし汁8.0g	チーズパン粥 食パン16.8g、スライスチーズ3.2g、育児用ミルク0.8g きゃべつの煮浸し キャベツ16.8g、昆布だし汁5.6g	
19日 月	午前食	軟飯 米27.0g 白身魚の野菜あんかけ かれい30.0g、たまねぎ15.0g、にんじん5.0g、いんげん3.0g、昆布だし汁30.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g 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 白身魚の野菜あんかけ かれい24.0g、たまねぎ12.0g、にんじん4.0g、いんげん2.4g、昆布だし汁24.0g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.6g 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 白身魚の野菜あんかけ かれい16.8g、たまねぎ8.4g、にんじん2.8g、いんげん1.7g、昆布だし汁16.8g、片栗粉1.1g 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 白身魚ペースト 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	南瓜ケーキ ホットケーキミックス20.0g、豆乳20.0g、かぼちゃ15.0g 牛乳 牛乳100.0g	南瓜リゾット 米16.0g、かぼちゃ12.0g なすのりの和え なす25.0g、あおのり0.1g	南瓜リゾット 米9.0g、かぼちゃ8.4g なすのりの和え なす17.5g、あおのり0.1g	
20日 火	午前食	軟飯 米27.0g 鶏肉のケチャップ風焼き 鶏肉(もも皮なし)40.0g、ケチャップ1.0g ブロッコリーサラダ ブロッコリー15.0g、にんじん5.0g、チーズ3.0g きゃべつのスープ キャベツ12.0g、しょうゆ0.6g、昆布だし汁80.0g	5倍粥 米16.0g 豆腐のケチャップ風煮 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 ブロッコリーサラダ ブロッコリー12.0g、にんじん4.0g、チーズ2.4g きゃべつのスープ キャベツ9.6g、しょうゆ0.5g、昆布だし汁70.0g	7倍粥 米9.0g 豆腐とそぼろのトロみ煮 鶏むね肉11.2g、絹ごし豆腐16.8g、たまねぎ2.8g、片栗粉2.0g ブロッコリーサラダ ブロッコリー8.4g、にんじん2.8g、チーズ1.7g きゃべつのスープ キャベツ6.7g、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	きな粉おはぎ 米27.0g、きな粉3.0g 牛乳 牛乳100.0g	きな粉粥 米16.0g、きな粉2.4g かぶのおかか和え かぶ・葉25.0g、かつお節0.5g	きな粉粥 米9.0g、きな粉1.7g かぶ煮 かぶ17.5g	
21日 水	午前食	軟飯 米27.0g 豚肉の野菜炒め煮 豚肉(もも)30.0g、しょうゆ1.0g、ピーマン3.0g、にんじん8.0g、たまねぎ15.0g じゃがいものりし和え じゃがいも30.0g、あおのり0.1g わかめとお麩のみそ汁 乾燥わかめ0.5g、お麩0.7g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 米16.0g 鶏そぼろの野菜炒め煮 鶏むね肉20.0g、キャベツ20.0g、たまねぎ15.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.8g じゃがいものりし和え じゃがいも24.0g、あおのり0.1g わかめとお麩のみそ汁 乾燥わかめ0.4g、お麩0.6g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g 鶏そぼろの野菜とろみ煮 鶏むね肉14.0g、にんじん2.8g、たまねぎ10.5g、片栗粉1.0g じゃがいものりし和え じゃがいも16.8g、あおのり0.0g わかめとお麩のすまし汁 乾燥わかめ0.3g、お麩0.4g、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 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	りんご蒸しパン ホットケーキミックス20.0g、豆乳18.0g、りんご15.0g 牛乳 牛乳100.0g	ツナリゾット 米16.0g、ツナ水煮缶3.0g、キャベツ10.0g さつま芋とりんご煮 さつま芋20.0g、りんご10.0g	野菜リゾット 米9.0g、キャベツ7.0g さつま芋とりんご煮 さつま芋14.0g、りんご7.0g	
22日 木	午前食	あんかけうどん ゆでうどん80.0g、鶏むね肉15.0g、はくさい15.0g、こまつな5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉2.0g 南瓜煮 かぼちゃ30.0g バナナ バナナ30.0g	あんかけうどん ゆでうどん70.0g、鶏むね肉12.0g、はくさい12.0g、こまつな4.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.4g、片栗粉1.6g 南瓜煮 かぼちゃ24.0g バナナ バナナ24.0g	あんかけうどん ゆでうどん60.0g、鶏むね肉8.4g、はくさい8.4g、こまつな2.8g、昆布だし汁60.0g、片栗粉1.1g 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 南瓜ペースト かぼちゃ7.5g 白菜のスープ はくさい7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食	にんじんとしらすのおにぎり 米27.0g、にんじん3.5g、しらす干し5.0g 牛乳 牛乳100.0g	にんじんとしらすのおじや 米16.0g、にんじん2.8g、しらす干し4.0g きゃべつの煮浸し キャベツ20.0g、昆布だし汁10.0g	にんじんとしらすのおじや 米9.0g、にんじん2.0g、しらす干し2.8g きゃべつの煮浸し キャベツ14.0g、昆布だし汁7.0g	

2024年08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 金	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、にんじん3.0g、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、きゅうり8.0g、キャベツ16.0g、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 きゃべつのペースト キャベツ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	ツナトマトマカロニ マカロニ15.0g、たまねぎ8.0g、にんじん3.0g、ツナ水煮缶6.0g、トマトピューレ5.0g 牛乳 牛乳100.0g	ツナトマトマカロニ マカロニ12.0g、たまねぎ6.4g、にんじん2.4g、ツナ水煮缶4.8g、トマトピューレ4.0g ほうれん草の煮浸し ほうれん草20.0g、昆布だし汁5.0g	トマトリゾット 米9.0g、たまねぎ4.5g、にんじん1.7g、トマトピューレ2.1g ほうれん草の煮浸し ほうれん草14.0g、昆布だし汁3.5g	
24日 土	午前食	軟飯 米27.0g 鶏肉と青梗菜炒め 鶏むね肉15.0g、たまねぎ10.0g、チンゲンサイ15.0g、しょうゆ1.0g、油0.5g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐20.0g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 米16.0g 鶏肉と青梗菜炒め 鶏むね肉13.5g、たまねぎ9.0g、チンゲンサイ13.5g、しょうゆ0.9g、油0.5g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐18.0g、たまねぎ9.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g 鶏肉と青梗菜のとりみ煮 鶏むね肉10.8g、たまねぎ7.2g、チンゲンサイ10.8g、片栗粉0.7g 豆腐のすまし汁 絹ごし豆腐12.0g、たまねぎ7.2g、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7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食	きな粉サンド 食パン30.0g、きな粉5.0g 牛乳 牛乳100.0g	きな粉サンド 食パン27.0g、きな粉4.5g きゅうりのおかか和え きゅうり20.0g、かつお節0.3g	きな粉パン粥 食パン21.6g、きな粉3.6g、育児用ミルク0.8g 茹できゅうり きゅうり18.0g	
26日 月	午前食	軟飯 米27.0g 鮭のみそ風味焼き さけ30.0g、みそ0.5g きゅうりともやしとの和え物 きゅうり10.0g、もやし25.0g、しょうゆ0.5g 小松菜のみそ汁 たまねぎ6.0g、こまつな8.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 米16.0g 白身魚のみそ風味焼き かれい24.0g、みそ0.4g きゅうりと人参の和え物 きゅうり8.0g、にんじん20.0g、しょうゆ0.4g 小松菜のみそ汁 たまねぎ4.8g、こまつな6.4g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g 煮魚 かれい16.8g きゅうりと人参の和え物 きゅうり5.6g、にんじん14.0g 小松菜のすまし汁 たまねぎ3.4g、こまつな4.5g、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 人参のスープ にんじん7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食	さつま芋ペーストサンド 食パン30.0g、さつまいも15.0g 牛乳 牛乳100.0g	さつま芋ペーストサンド 食パン24.0g、さつまいも12.0g 大根煮 だいこん25.0g	さつま芋パン粥 食パン16.8g、さつまいも8.4g、育児用ミルク0.8g 大根煮 だいこん17.5g	
27日 火	午前食	ささみと野菜のごはん 米27.0g、鶏ささみ15.0g、かぶ・葉8.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g ツナポテトサラダ じゃがいも25.0g、きゅうり10.0g、ツナ水煮缶5.0g 豆腐すまし汁 絹ごし豆腐15.0g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	ささみと野菜のおじや 米16.0g、鶏ささみ12.0g、かぶ・葉6.4g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g ツナポテトサラダ じゃがいも20.0g、きゅうり8.0g、ツナ水煮缶4.0g 豆腐すまし汁 絹ごし豆腐12.0g、たまねぎ8.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.4g	ささみと野菜のおじや 米9.0g、鶏ささみ8.4g、かぶ4.5g、にんじん2.8g マッシュポテト じゃがいも14.0g、きゅうり5.6g 豆腐すまし汁 絹ごし豆腐8.4g、たまねぎ5.6g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 米3.0g きゃべつペースト キャベツ7.5g 南瓜のスープ かぼちゃ7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食	南瓜ケーキ ホットケーキミックス20.0g、かぼちゃ15.0g、油0.5g 牛乳 牛乳100.0g	南瓜リゾット 米16.0g、かぼちゃ12.0g きゃべつの煮浸し キャベツ25.0g、乾燥わかめ0.8g、昆布だし汁10.0g	南瓜リゾット 米9.0g、かぼちゃ8.4g きゃべつの煮浸し キャベツ17.5g、乾燥わかめ0.6g、昆布だし汁7.0g	
28日 水	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 なすのみそ汁 なす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 なすのみそ汁 なす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11.2g、片栗粉2.8g なすのすまし汁 なす6.7g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 小松菜ペースト こまつな7.5g さつま芋のスープ さつまいも7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食	さつま芋のきな粉団子 さつまいも50.0g、きな粉4.0g 牛乳 牛乳100.0g	さつま芋のきな粉団子 さつまいも40.0g、きな粉3.2g 小松菜のおかか和え こまつな20.0g、かつお節0.2g	さつま芋のきな粉団子 さつまいも32.0g、きな粉2.6g 茹で小松菜 こまつな14.0g	
29日 木	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 スティック野菜 きゅうり15.0g、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、鶏むね肉16.0g、たまねぎ12.0g、なす8.0g、しょうゆ0.8g スティック野菜 きゅうり13.0g、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	炊き込み粥 米9.0g、鶏むね肉11.2g、たまねぎ8.4g、なす5.6g 二色野菜 きゅうり8.0g、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 人参ペースト にんじん7.5g きゃべつのスープ キャベツ7.2g 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 白菜ののり和え はくさい20.0g、あおのり0.2g	チーズリゾット 米9.0g、チーズ2.0g 白菜ののり和え はくさい14.0g、あおのり0.1g	

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 金	午前食	食パン 食パン30.0g チキンのケチャップ風焼き 鶏もも肉30.0g、ケチャップ1.0g きゃべつのサラダ キャベツ20.0g、きゅうり10.0g、干しぶどう2.0g ポテトスープ じゃがいも10.0g、たまねぎ6.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g、昆布だし汁80.0g	食パン 食パン24.0g 豆腐のケチャップ風煮 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 きゃべつのサラダ キャベツ16.0g、きゅうり8.0g、干しぶどう1.6g ポテトスープ じゃがいも8.0g、たまねぎ5.0g、にんじん2.6g、しょうゆ0.4g、昆布だし汁70.0g	パン粥 食パン16.8g、育児用ミルク0.8g 豆腐のとろみ煮 鶏むね肉11.2g、絹ごし豆腐16.8g、たまねぎ2.8g、片栗粉2.0g きゃべつのサラダ キャベツ11.2g、きゅうり5.6g ポテトスープ じゃがいも5.6g、たまねぎ3.5g、にんじん1.8g、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 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	ひじきごはん 米27.0g、鶏ささみ10.0g、ひじき1.0g、にんじん3.5g、しょうゆ1.0g 牛乳 牛乳100.0g	ひじき粥 米16.0g、鶏ささみ8.0g、ひじき0.8g、にんじん2.8g、しょうゆ0.8g 南瓜煮 かぼちゃ25.0g	ささみ粥 米9.0g、鶏ささみ5.6g、にんじん2.0g 南瓜煮 南瓜17.5g	
31日 土	午前食	たきこみ御飯 米27.0g、鶏むね肉15.0g、にんじん8.0g、いんげん5.0g、しょうゆ1.0g 小松菜のお浸し こまつな30.0g、しょうゆ0.5g わかめスープ 乾燥わかめ0.5g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g	たきこみ粥 米16.0g、鶏むね肉12.0g、にんじん6.4g、いんげん4.0g、しょうゆ0.8g 小松菜のお浸し こまつな24.0g、しょうゆ0.4g わかめスープ 乾燥わかめ0.4g、たまねぎ4.0g、昆布だし汁70.0g	たきこみ粥 米9.0g、鶏むね肉8.4g、にんじん4.5g、いんげん2.8g 小松菜のお浸し こまつな16.8g わかめスープ 乾燥わかめ0.3g、たまねぎ2.8g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 小松菜ペースト こまつな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 人参のグラッセ にんじん20.0g、バター0.4g	チーズパン粥 食パン16.8g、スライスチーズ2.8g、育児用ミルク0.8g 人参煮 にんじん14.0g	

※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。