

2024年09月		離乳食献立表		予定	逗子なないろ保育園
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)
2 日 月	午前食	食パン 食パン30.0g かれのいのかチャップ風焼き かれい140.5g、ケチャップ3.0g ひじきサラダ ひじき1.3g、キャベツ20.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g かぶのスープ かぶ・葉10.0g、昆布だし汁80.0g	食パン 食パン24.0g かれのいのかチャップ風焼き かれい132.4g、ケチャップ2.4g ひじきサラダ ひじき1.0g、キャベツ16.0g、にんじん2.4g、しょうゆ0.4g かぶのスープ かぶ・葉8.0g、昆布だし汁70.0g	パン粥 食パン16.8g、育児用ミルク0.8g 煮魚 かれい22.7g きゃべつサラダ キャベツ11.2g、にんじん1.7g 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 白身魚ペースト かれい17.5g きゃべつのスープ キャベツ7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食	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21.6g、にんじん2.8g、しらす干し4.0g 小松菜のおかか和え こまつな20.0g、かつお節0.2g	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 茹で小松菜 こまつな14.0g	
3 日 火	午前食	軟飯 米27.0g チーズインハンバーグ 鶏むね肉15.0g、絹ごし豆腐35.0g、たまねぎ5.0g、パン粉5.0g、チーズ5.0g、油1.0g 切り干し大根のサラダ 切り干しだいこん4.0g、きゅうり10.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g 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	5倍粥 米16.0g チーズインハンバーグ 鶏むね肉9.0g、絹ごし豆腐31.5g、たまねぎ4.5g、パン粉4.5g、チーズ4.5g、油0.9g スティック野菜 きゅうり20.0g、にんじん5.0g 青梗菜のスープ チンゲンサイ9.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.5g	7倍粥 米9.0g 鶏そぼろのチーズ風煮 鶏むね肉7.2g、絹ごし豆腐25.2g、たまねぎ3.6g、チーズ3.6g、昆布だし汁20.0g、片栗粉1.0g 二色野菜 きゅうり14.4g、にんじん3.6g かぶのスープ かぶ7.2g、昆布だし汁57.6g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 豆ペースト 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	りんご蒸しパン ホットケーキミックス20.0g、豆乳15.0g、りんご7.0g、油0.3g 牛乳 牛乳100.0g	ひじき粥 米16.0g、鶏ささ身9.0g、にんじん4.5g、ひじき0.7g、しょうゆ0.5g 南瓜煮 かぼちゃ27.0g	ささみ粥 米18.0g、鶏ささ身7.2g、にんじん3.6g 南瓜煮 かぼちゃ21.6g	
4 日 水	午前食	軟飯 米27.0g 鶏肉の味噌風味焼き 鶏もも肉30.0g、みそ0.5g きゃべつと人参の和え物 キャベツ25.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.1g 小松菜のすまし汁 こまつな9.5g、にんじん1.9g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	5倍粥 米16.0g 松風焼き 鶏ひき肉25.0g、たまねぎ20.0g、パン粉4.0g、みそ0.2g きゃべつと人参の和え物 キャベツ20.0g、にんじん4.5g、しょうゆ 小松菜のすまし汁 こまつな7.6g、にんじん1.5g、昆布だし汁64.0g、しょうゆ0.4g	7倍粥 米9.0g 鶏そぼろのとりみ煮 鶏ひき肉17.5g、たまねぎ14.0g、片栗粉2.0g、昆布だし汁20.0g きゃべつと人参の和え物 キャベツ14.0g、にんじん3.2g 小松菜のすまし汁 こまつな5.3g、にんじん1.1g、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 小松菜のスープ こまつな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 かぶののり和え かぶ・葉25.0g、あおのり0.2g	スイートポテトパン粥 食パン16.8g、さつまいも8.0g、育児用ミルク0.8g かぶののり和え かぶ17.5g、あおのり0.1g	
5 日 木	午前食	二色丼 米27.0g、鶏むね肉25.0g、しょうゆ1.0g、ほうれんそう15.0g、しょうゆ0.5g 南瓜煮 かぼちゃ30.0g 豆腐とわかめのみそ汁 絹ごし豆腐10.0g、たまねぎ8.0g、乾燥わかめ0.3g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	二色粥 米16.0g、鶏むね肉20.0g、しょうゆ0.8g、ほうれんそう12.0g、しょうゆ0.4g 南瓜煮 かぼちゃ24.0g 豆腐とわかめのみそ汁 絹ごし豆腐8.0g、たまねぎ6.4g、乾燥わかめ0.3g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	鶏そぼろ粥丼 米9.0g、鶏むね肉14.0g、ほうれんそう8.4g 南瓜煮 かぼちゃ16.8g 豆腐とわかめのみそ汁 絹ごし豆腐5.6g、たまねぎ4.5g、乾燥わかめ0.2g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 米30.0g かぶのペースト かぶ7.5g 南瓜のスープ かぼちゃ7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食	あんかけそうめん 干しそうめん20.0g、鶏ささみ12.0g、はくさい110.0g、にんじん3.5g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉3.2g 牛乳 牛乳100.0g	あんかけそうめん 干しそうめん16.0g、鶏ささみ9.6g、はくさい8.0g、にんじん2.8g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.4g、片栗粉2.5g 大根煮 だいこん25.0g	あんかけそうめん 干しそうめん11.2g、鶏ささみ6.7g、はくさい5.6g、にんじん2.0g、昆布だし汁44.8g、片栗粉1.8g 大根煮 だいこん18.0g	
6 日 金	午前食	ささみと野菜のごはん 米27.0g、鶏ささみ15.0g、キャベツ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 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	ささみと野菜のリゾット 米16.0g、鶏ささみ12.0g、キャベツ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 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、キャベツ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 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	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2.8g きゃべつののり和え キャベツ25.0g、あおのり0.2g	きな粉粥 米9.0g、きな粉2.0g きゃべつののり和え キャベツ25.0g、あおのり0.15g	
7 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44.8g キャベツときゅうりの和え物 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 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	ひじきごはん 米27.0g、鶏むね肉100.0g、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	チキン粥 米9.0g、鶏むね肉5.6g、はくさい5.6g 人参煮 にんじん14.0g	

2024年09月		離乳食献立表		予定	逗子なないろ保育園
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）
9月	午前食	軟飯 米27.0g かれいの照り焼き かれい40.0g、油1.0g、しょうゆ1.0g ほうれん草ともやしのおかか和え ほうれんそう20.3g、もやし15.8g、にんじん3.4g、しょうゆ0.5g、かつお節0.2g 大根のみそ汁 だいこん13.5g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 米16.0g かれいの照り焼き かれい32.0g、油0.8g、しょうゆ0.8g ほうれん草のおかか和え ほうれんそう16.2g、キャベツ12.6g、にんじん2.7g、しょうゆ0.4g、かつお節0.2g 大根のみそ汁 だいこん10.8g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g 煮魚 かれい22.4g ほうれん草の和え物 ほうれんそう11.3g、キャベツ8.8g、にんじん1.9g 大根のすまし汁 だいこん7.6g、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 たい17.5g きゃべつのスープ キャベツ7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食	りんご蒸しパン ホットケーキミックス20.0g、豆乳15.0g、りんご7.0g、油0.3g 牛乳 牛乳100.0g	青のりチーズリゾット 米16.0g、粉チーズ0.5g、あおのり0.1g きゃべつと梨の茹でサラダ キャベツ20.0g、なし8.0g	青のりチーズリゾット 米9.0g、粉チーズ0.2g、あおのり0.1g 茹できゃべつ キャベツ14.0g	
10日	午前食	なすミートマカロニ スパゲティー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 かぶ・葉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 スパゲティー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 かぶ・葉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	炊き込み粥 米9.0g、鶏むね肉7.6g、にんじん2.8g、たまねぎ7.6g、なす6.0g 二色サラダ かぶ12.4g、きゅうり5.0g じゃが芋のスープ じゃがいも8.4g、たまねぎ2.8g、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7.2g 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	人参粥 米9.0g、にんじん2.3g 南瓜煮 かぼちゃ20.0g	
11日	午前食	軟飯 米27.0g 炒り豆腐 鶏むね肉13.5g、絹ごし豆腐30.0g、にんじん5.0g、たまねぎ13.5g、チンゲンサイ10.0g、油0.5g、しょうゆ1.3g、片栗粉 さつまい煮 さつまいも30.0g 白菜のみそ汁 はくさい8.1g、乾燥わかめ0.2g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 米16.0g 炒り豆腐 鶏むね肉10.8g、絹ごし豆腐24.0g、にんじん4.0g、たまねぎ10.8g、チンゲンサイ8.0g、油0.4g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.1g さつまい煮 さつまいも24.0g 白菜のみそ汁 はくさい6.5g、乾燥わかめ0.2g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g 豆腐と野菜のとり煮 鶏むね肉7.6g、絹ごし豆腐16.8g、にんじん2.8g、たまねぎ7.6g、チンゲンサイ5.6g、片栗粉0.8g さつまい煮 さつまいも16.8g 白菜のすまし汁 はくさい4.5g、乾燥わかめ0.1g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 米3.0g さつまいペースト さつまいも7.5g 白菜のスープ はくさい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3.5g 牛乳 牛乳100.0g	きな粉サンド 食パン24.0g、きな粉2.8g 茹でブロッコリー ブロッコリー13.0g	きな粉パン粥 食パン16.8g、きな粉2.0g、育児用ミルク0.8g 茹でブロッコリー ブロッコリー9.1g	
12日	午前食	食パン 食パン30.0g 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、油 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10.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g	食パン 食パン24.0g 鶏団子のケチャップ風焼き 鶏むね肉20.0g、絹ごし豆腐20.0g、パン粉5.0g、ケチャップ0.5g、片栗粉1.0g ブロッコリーチーズサラダ ブロッコリー12.0g、にんじん4.5g、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 豆腐とそぼろの煮物 鶏むね肉14.0g、絹ごし豆腐14.0g、にんじん3.5g、片栗粉0.7g 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10.0g 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	
13日	午前食	鶏ささみと野菜のごはん 米27.0g、鶏ささみ15.0g、にんじん5.0g、ほうれんそう10.0g、しょうゆ1.0g じゃがいものり and 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 バナナ バナナ30.0g	鶏ささみと野菜のおじや 米16.0g、鶏ささみ12.0g、にんじん4.0g、ほうれんそう8.0g、しょうゆ0.8g じゃがいものり and 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 バナナ バナナ24.0g	鶏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、ほうれんそう5.6g じゃがいものり and 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 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 ほうれん草のスープ ほうれんそう7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食	さつまいお焼き さつまいも50.0g、絹ごし豆腐12.0g、小麦粉1.2g、油1.0g 牛乳 牛乳100.0g	さつまいお焼き さつまいも40.0g、絹ごし豆腐9.6g、小麦粉1.0g、油0.8g 青梗菜のお浸し チンゲンサイ25.0g、昆布だし汁10.0g	さつまい団子 さつまいも28.0g、絹ごし豆腐6.7g 青梗菜のお浸し チンゲンサイ17.5g、昆布だし汁7.0g	
14日	午前食	野菜あんかけ丼 米27.0g、鶏むね肉15.0g、たまねぎ15.0g、にんじん10.0g、昆布だし汁60.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g 南瓜煮 かぼちゃ30.0g わかめのみそ汁 乾燥わかめ0.5g、焼ふ1.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	野菜あんかけ粥 米16.0g、鶏むね肉12.0g、たまねぎ12.0g、にんじん8.0g、昆布だし汁48.0g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.6g 南瓜煮 かぼちゃ24.0g わかめのみそ汁 乾燥わかめ0.4g、焼ふ0.8g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	野菜あんかけ粥丼 米9.0g、鶏むね肉8.4g、たまねぎ8.4g、にんじん5.6g、昆布だし汁33.6g、片栗粉1.1g 南瓜煮 かぼちゃ16.8g わかめのすまし汁 乾燥わかめ0.3g、焼ふ0.6g、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 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3.0g 牛乳 牛乳100.0g	きな粉サンド 食パン24.0g、きな粉2.4g スティックきゅうり きゅうり20.0g	きな粉パン粥 食パン16.8g、きな粉1.7g、育児用ミルク0.8g 茹できゅうり きゅうり14.0g	

2024年09月		離乳食献立表		逗子なないろ保育園	
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）
17日 火	午前食	食パン 食パン30.0g 鮭のバター風味ソテー さけ35.0g、小麦粉3.0g、バター0.5g 大根ときゅうりのサラダ だいこん20.0g、きゅうり10.0g、しょうゆ1.0g 白菜のスープ はくさい10.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g バナナ バナナ30.0g	食パン 食パン24.0g 白身魚のバター風味ソテー たい28.0g、小麦粉2.4g、バター0.4g 大根ときゅうりのサラダ だいこん16.0g、きゅうり8.0g、しょうゆ0.8g 白菜のスープ はくさい8.0g、たまねぎ4.0g、昆布だし汁64.0g、しょうゆ0.4g バナナ バナナ24.0g	パン粥 食パン16.8g、育児用ミルク0.8g 煮魚 たい19.6g 大根ときゅうりのサラダ だいこん11.2g、きゅうり5.6g 白菜のスープ はくさい5.6g、たまねぎ2.8g、昆布だし汁60.0g バナナ バナナ16.8g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 白身魚ペースト たい17.5g 白菜のスープ はくさい7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食	チキンライス 米27.0g、鶏むね肉15.0g、たまねぎ10.0g、にんじん8.0g、ケチャップ0.8g 牛乳 牛乳100.0g	チキンリゾット 米16.0g、鶏むね肉12.0g、たまねぎ8.0g、にんじん6.4g、ケチャップ0.6g かぶのおかか和え かぶ・葉25.0g、かつお節0.2g	チキンリゾット 米9.0g、鶏むね肉8.4g、たまねぎ5.6g、にんじん4.5g かぶ煮 かぶ17.5g	
18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、にんじん5.0g、パン粉4.5g、ケチャップ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5.0g、かつお節0.5g、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 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、にんじん4.0g、パン粉3.6g、ケチャップ0.8g 三色野菜のおかか和え こまつな8.1g、キャベツ18.9g、にんじん2.7g、かつお節0.4g、しょうゆ0.5g 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 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2.8g、片栗粉1.0g 三色野菜の和え物 こまつな6.1g、キャベツ14.2g、にんじん1.8g 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 さつま芋ペースト さつまいも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	さつま芋の茶巾しぼり さつまいも60.0g、りんご12.0g、干しぶどう3.0g 牛乳 牛乳100.0g	さつま芋の茶巾しぼり さつまいも48.0g、りんご9.6g、干しぶどう2.4g 青梗菜のお浸し チンゲンサイ25.0g、昆布だし汁10.0g	さつま芋の茶巾しぼり さつまいも34.0g、りんご6.7g 青梗菜のお浸し チンゲンサイ17.5g、昆布だし汁7.0g	
19日 木	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 きゃべつのりし和え きゃべつ30.0g、あおのり0.2g わかめと玉ねぎのみそ汁 乾燥わかめ0.5g、たまねぎ8.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	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 きゃべつのりし和え きゃべつ24.0g、あおのり0.15g わかめと玉ねぎのみそ汁 乾燥わかめ0.4g、たまねぎ6.4g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	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 きゃべつのりし和え きゃべつ16.8g、あおのり0.1g わかめと玉ねぎのすまし汁 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 人参ペースト にんじん7.5g きゃべつのスープ きゃべつ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 白菜の煮浸し はくさい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 白菜の煮浸し はくさい14.0g、昆布だし汁7.0g	
20日 金	午前食	根菜うどん ゆでうどん80.0g、豚肉15.0g、はくさい10.0g、だいこん10.0g、にんじん5.0g、ねぎ3.2g、昆布だし汁80.0g、みそ1.0g ポテトサラダ じゃがいも30.0g、きゅうり6.8g バナナ バナナ30.0g	根菜うどん ゆでうどん70.0g、鶏むね肉12.0g、はくさい8.0g、だいこん8.0g、にんじん4.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.8g ポテトサラダ じゃがいも24.0g、きゅうり5.4g バナナ バナナ24.0g	根菜うどん ゆでうどん60.0g、鶏むね肉8.4g、はくさい5.6g、だいこん5.6g、にんじん2.8g、昆布だし汁60.0g マッシュポテト じゃがいも16.8g、きゅうり3.8g バナナ バナナ16.8g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 大根のペースト だいこん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	きな粉おはぎ 米27.0g、きな粉3.5g 牛乳 牛乳100.0g	きな粉粥 米16.0g、きな粉2.8g 小松菜のおかか和え こまつな25.0g、かつお節0.2g	きな粉粥 米11.2g、きな粉2.0g 茹で小松菜 こまつな17.5g	
21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9.6g、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6.7g、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 人参ペースト にんじん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	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2.8g、育児用ミルク0.8g 人参煮 にんじん14.0g	

2024年09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）
24日	午前食	軟飯 米27.0g 白身魚の照り焼き たい30.0g、しょうゆ1.0g、油0.5g 白菜のおかか和え はくさい20.0g、こまつな10.0g、にんじん3.0g、かつお節0.2g、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17.0g 白身魚の照り焼き たい24.0g、しょうゆ0.8g、油0.4g 白菜のおかか和え はくさい16.0g、こまつな8.0g、にんじん2.4g、かつお節0.2g、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16.8g 三色野菜和え はくさい11.2g、こまつな5.6g、にんじん1.7g 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 たい17.5g 白菜のスープ はくさい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17.0g、きな粉2.8g ほうれん草のソテー ほうれんそう20.0g、バター0.5g	きな粉粥 米9.0g、きな粉2.0g 茹でほうれん草 ほうれんそう14.0g	
25日	午前食	軟飯 米27.0g 鶏肉の照り焼き 鶏肉(もも皮なし)40.5g、しょうゆ1.0g 根菜の煮物 だいこん20.0g、にんじん10.0g、いんげん4.0g、しょうゆ0.5g なすのみそ汁 なす10.0g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 米16.0g ささみと根菜の煮物 鶏ささみ25.0g、だいこん18.0g、にんじん8.0g、いんげん2.0g、しょうゆ0.5g なすのみそ汁 なす8.0g、たまねぎ8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g ささみと根菜のとりみ煮 鶏ささみ17.5g、だいこん14.0g、にんじん7.0g、いんげん1.4g、片栗粉0.8g なすのすまし汁 なす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 じゃが芋ペースト じゃがいも7.5g かぶのスープ かぶ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、油0.5g 牛乳 牛乳100.0g	青のりチーズお焼き じゃがいも54.0g、粉チーズ0.9g、あおのり0.2g、小麦粉1.4g、油0.9g かぶと人参の煮物 かぶ・葉22.5g、にんじん4.5g	青のりチーズポテト じゃがいも37.8g、粉チーズ0.6g、あおのり0.1g かぶと人参の煮物 かぶ15.0g、にんじん3.2g	
26日	午前食	食パン 食パン30.0g 肉団子の照り焼き 鶏むね肉20.0g、絹ごし豆腐20.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉2.0g、しょうゆ1.0g、油 ブロッコリーのサラダ ブロッコリー15.0g、にんじん5.0g かぶのミルクスープ かぶ・葉15.0g、育児用ミルク1.0g、昆布だし汁80.0g	食パン 食パン24.0g 肉団子の照り焼き 鶏むね肉16.0g、絹ごし豆腐16.0g、たまねぎ8.0g、片栗粉1.6g、しょうゆ0.8g、油 ブロッコリーのサラダ ブロッコリー12.0g、にんじん4.0g かぶのミルクスープ かぶ・葉12.0g、育児用ミルク0.8g、昆布だし汁70.0g	パン粥 食パン21.6g、育児用ミルク0.8g 豆腐とそぼろのとりみ煮 鶏むね肉14.4g、絹ごし豆腐14.4g、たまねぎ7.2g、片栗粉1.4g ブロッコリーのサラダ ブロッコリー8.2g、にんじん3.6g かぶのミルクスープ かぶ8.2g、育児用ミルク0.6g、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	にんじんとしらすおにぎり 米27.0g、にんじん5.0g、しらす干し3.0g 牛乳 牛乳100.0g	にんじんとしらす粥 米16.0g、にんじん4.0g、しらす干し2.4g きゃべつのお浸し キャベツ25.0g、昆布だし汁10.0g	にんじんとしらす粥 米18.0g、にんじん3.6g、しらす干し2.2g きゃべつのお浸し キャベツ20.0g、昆布だし汁8.0g	
27日	午前食	軟飯 米27.0g 豚肉と野菜炒め煮 豚肉(もも)20.0g、しょうゆ1.0g、油0.5g、にんじん3.4g、こまつな5.4g、たまねぎ13.5g、キャベツ20.3g、片栗粉0.7g 根菜のみそ汁 かぼちゃ13.5g、だいこん6.8g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g バナナ バナナ30.0g	5倍粥 米16.0g ささみと野菜炒め煮 鶏ささみ16.0g、しょうゆ0.8g、油0.4g、にんじん2.7g、こまつな4.3g、たまねぎ10.8g、キャベツ16.2g、片栗粉0.5g 根菜のみそ汁 かぼちゃ10.8g、だいこん5.4g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g バナナ バナナ24.0g	7倍粥 米9.0g ささみと野菜とりみ煮 鶏ささみ11.2g、にんじん1.9g、こまつな3.0g、たまねぎ7.6g、キャベツ11.3g、片栗粉0.4g 根菜のすまし汁 かぼちゃ7.6g、だいこん3.8g、昆布だし汁60.0g 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 大根のスープ だいこん7.2g 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 じゃが芋ののり和え じゃがいも25.0g、あおのり0.1g	南瓜パン粥 食パン24.0g、かぼちゃ12.0g、育児用ミルク0.8g じゃが芋ののり和え じゃがいも17.5g、あおのり0.1g	
28日	午前食	たきこみ御飯 米27.0g、鶏むね肉10.0g、にんじん5.0g、たまねぎ8.0g、しょうゆ1.0g コロコロポテト じゃがいも20.0g、きゅうり10.0g 玉ねぎのみそ汁 キャベツ10.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	たきこみ粥 米16.0g、鶏むね肉8.0g、にんじん4.0g、たまねぎ6.4g、しょうゆ0.8g コロコロポテト じゃがいも16.0g、きゅうり8.0g 玉ねぎのみそ汁 キャベツ8.0g、たまねぎ4.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	たきこみ粥 米9.0g、鶏むね肉5.6g、にんじん2.8g、たまねぎ4.5g マッシュポテト じゃがいも11.2g、きゅうり5.6g 玉ねぎのすまし汁 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 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7.2g 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 きゃべつのおかか和え キャベツ25.0g、かつお節0.1g	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 茹できゃべつ キャベツ17.5g	
30日	午前食	軟飯 米27.0g 鮭の味噌風味焼き さけ40.0g、みそ0.5g ネバネバ和え 挽きわり納豆6.3g、もやし27.0g、こまつな12.6g、にんじん5.4g、しょうゆ0.7g お麩のすまし汁 にんじん6.3g、たまねぎ9.5g、お麩0.6g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.6g	5倍粥 米16.0g 白身魚の味噌風味焼き たい30.0g、みそ0.3g ネバネバ和え 挽きわり納豆5.7g、キャベツ20.0g、にんじん4.5g、こまつな10.0g、しょうゆ0.5g お麩のすまし汁 にんじん6.3g、たまねぎ9.5g、お麩0.5g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.5g	7倍粥 米9.0g 煮魚 たい21.0g 三食野菜の和え物 キャベツ14.0g、にんじん3.2g、こまつな8.0g お麩のすまし汁 にんじん4.4g、たまねぎ6.6g、お麩0.4g、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 小松菜のスープ こまつな7.2g 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20.0g、りんご7.0g、油0.3g 牛乳 牛乳100.0g	しらすりリゾット 米16.0g、しらす干し2.0g 茹でブロッコリー ブロッコリー13.5g	しらすりリゾット 米11.2g、しらす干し0.7g 茹でブロッコリー ブロッコリー9.5g	

※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。