

2024年11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 金	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1.4g さつま芋煮 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 さつま芋煮 さつまいも24.0g 白菜のみそ汁 はくさい16.5g、乾燥わかめ0.2g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g 豆腐と野菜のとりみ煮 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 さつま芋煮 さつまいも16.8g 白菜のすまし汁 はくさい14.5g、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 さつま芋ペースト さつまいも7.5g 白菜のスープ はくさい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 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	
2日 土	午前食	麻婆丼 米27.0g、鶏むね肉15.0g、絹ごし豆腐50.0g、たまねぎ5.0g、しょうゆ0.5g、みそ0.5g、片栗粉2.0g 大根煮 だいこん25.0g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	豆腐そぼろ粥 米16.0g、鶏むね肉13.5g、絹ごし豆腐45.0g、たまねぎ4.5g、しょうゆ0.4g、みそ0.4g、片栗粉1.8g 大根煮 だいこん22.5g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ9.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	豆腐そぼろ粥 米9.0g、鶏むね肉10.8g、絹ごし豆腐36.0g、たまねぎ3.6g、片栗粉1.4g 大根煮 だいこん18.0g 玉ねぎのすまし汁 たまねぎ8.0g、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 大根のスープ だいこん7.5g、昆布だし汁30.0g
	午後食	チーズトサンド 食パン30.0g、チーズ3.0g 牛乳 牛乳100.0g	チーズトサンド 食パン27.0g、チーズ2.7g 人参煮 にんじん20.0g	チーズパン粥 食パン21.6g、チーズ2.2g、育児用ミルク0.8g 人参煮 にんじん14.4g	
5日 火	午前食	軟飯 米27.0g 白身魚の磯辺焼き かれい30.0g、あおのり0.4g、片栗粉8.0g、油1.0g スティック野菜 きゅうり20.0g、にんじん10.0g わかめのみそ汁 乾燥わかめ0.2g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 米16.0g 白身魚の磯辺焼き かれい24.0g、あおのり0.3g、片栗粉6.4g、油0.8g スティック野菜 きゅうり16.0g、にんじん8.0g わかめのみそ汁 乾燥わかめ0.2g、たまねぎ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 二色野菜 きゅうり11.2g、にんじん5.6g わかめのみそ汁 乾燥わかめ0.1g、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 きゃべつのスープ キャベツ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20.0g、干しぶどう3.0g、油0.5g 牛乳 牛乳100.0g	きな粉粥 米16.0g、きな粉2.8g じゃがいものりねえ じゃがいも25.0g、あおのり0.1g	きな粉粥 米9.0g、きな粉2.0g じゃがいものりねえ じゃがいも17.5g、あおのり0.1g	
6日 水	午前食	食パン 食パン30.0g 鶏肉の照り焼き 鶏肉（もも皮なし）40.0g、しょうゆ0.5g きゃべつときゅうりのねえ物 キャベツ20.0g、きゅうり10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g 青梗菜のスープ チンゲンサイ10.0g、たまねぎ7.5g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.8g	食パン 食パン24.0g 鶏ささみと野菜の煮物 鶏ささみ20.0g、キャベツ18.0g、きゅうり8.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g 青梗菜のスープ チンゲンサイ8.0g、たまねぎ6.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ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14.0g、キャベツ12.6g、きゅうり5.6g、にんじん2.8g、片栗粉0.5g 青梗菜のスープ チンゲンサイ5.6g、たまねぎ4.2g、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 白菜のスープ はくさい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3.5g、乾燥わかめ0.6g 牛乳 牛乳100.0g	しらすわかめ粥 米16.0g、しらす干し2.8g、乾燥わかめ0.5g ほうれん草の煮浸し ほうれんそう20.0g、昆布だし汁10.0g	しらすわかめ粥 米9.0g、しらす干し2.0g、乾燥わかめ0.3g ほうれん草の煮浸し ほうれんそう14.0g、昆布だし汁7.0g	
7日 木	午前食	軟飯 米27.0g 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 二色煮 だいこん25.0g、にんじん5.0g、しょうゆ 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 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 二色煮 だいこん20.0g、にんじん4.0g、しょうゆ きゃべつのみそ汁 キャベツ9.6g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	チキンリゾット 米9.0g、鶏むね肉14.0g、たまねぎ11.2g ほうれん草のりねえ ほうれんそう5.7g、キャベツ13.2g、にんじん1.9g、あおのり0.1g 玉ねぎとお麩のすまし汁 たまねぎ5.6g、焼ふ0.4g、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 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	ひじきスティックのお焼き じゃがいも54.0g、きな粉4.0g、ひじき2.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g、油2.0g 牛乳 牛乳100.0g	ひじきスティックのお焼き じゃがいも43.2g、きな粉3.2g、ひじき1.6g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.6g、油1.6g かぶのおかかねえ かぶ・葉25.0g、かつお節0.2g	きな粉リゾット 米9.0g、きな粉2.0g 茹できゃべつ キャベツ17.5g	
8日 金	午前食	そぼろあんかけ丼 米27.0g、鶏むね肉20.0g、たまねぎ15.0g、にんじん5.0g、いんげん3.5g、昆布だし汁30.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g キャベツのしらすねえ キャベツ30.0g、しらす干し3.0g 白菜のみそ汁 はくさい15.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	そぼろあんかけ粥 米16.0g、鶏むね肉16.0g、たまねぎ12.0g、にんじん4.0g、いんげん2.8g、昆布だし汁24.0g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.6g キャベツのしらすねえ キャベツ24.0g、しらす干し2.4g 白菜のみそ汁 はくさい12.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	そぼろあんかけ粥 米9.0g、鶏むね肉11.2g、たまねぎ8.4g、にんじん2.8g、いんげん2.0g、昆布だし汁16.8g、片栗粉1.1g キャベツのしらすねえ キャベツ16.8g、しらす干し1.7g 白菜のみそ汁 はくさい8.4g、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 さつまいも7.5g 白菜のスープ はくさい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 小松菜の煮浸し こまつな20.0g、昆布だし汁5.0g、しょうゆ0.4g	南瓜パン粥 食パン16.8g、かぼちゃ8.4g、育児用ミルク0.8g 小松菜の煮浸し こまつな14.0g、昆布だし汁3.5g	

2024年11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）
9日 土	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13.5g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.4g じゃが芋の煮物 じゃがいも30.0g、にんじん5.0g、いんげん2.0g、しょうゆ0.5g バナナ バナナ20.3g	あんかけうどん ゆでうどん64.0g、鶏むね肉12.0g、はくさい10.8g、昆布だし汁64.0g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.1g じゃが芋の煮物 じゃがいも24.0g、にんじん4.0g、いんげん1.6g、しょうゆ0.4g バナナ バナナ16.2g	あんかけうどん ゆでうどん60.0g、鶏むね肉8.4g、はくさい17.6g、昆布だし汁60.0g、片栗粉0.8g じゃが芋の煮物 じゃがいも16.8g、にんじん2.8g、いんげん1.1g バナナ バナナ11.3g	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 豆腐のスープ 絹ごし豆腐7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食	たきこみ御飯 米27.0g、鶏ささみ10.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.8g 牛乳 牛乳100.0g	たきこみ粥 米16.0g、鶏ささみ8.0g、にんじん2.4g、しょうゆ0.6g 白菜の煮浸し はくさい20.0g、昆布だし汁5.0g	たきこみ粥 米9.0g、鶏ささみ5.6g、にんじん1.7g 白菜の煮浸し はくさい14.0g、昆布だし汁3.5g	
11日 月	午前食	軟飯 米27.0g 鮭の味噌風焼き さけ30.0g、みそ0.5g ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー15.0g、にんじん5.0g、かつお節0.2g、しょうゆ0.5g 白菜のみそ汁 はくさい15.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 米16.0g 白身魚の味噌風焼き かれい24.0g、みそ0.4g ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー12.0g、にんじん4.0g、かつお節0.2g、しょうゆ0.4g 白菜のみそ汁 はくさい12.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g 煮魚 かれい16.8g ブロッコリーと人参の和え物 ブロッコリー8.4g、にんじん2.8g 白菜のすまし汁 はくさい8.4g、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 人参のスープ にんじん7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食	かぼちゃ蒸しパン かぼちゃ8.0g、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	かぼちゃリゾット かぼちゃ6.4g、米16.0g かぶののり和え かぶ・葉25.0g、あおのり0.1g	かぼちゃリゾット 米9.0g、かぼちゃ4.5g かぶののり和え かぶ17.5g、あおのり0.1g	
12日 火	午前食	食パン 食パン30.0g 鶏肉の照り焼き 鶏肉(もも皮なし)40.0g、しょうゆ1.0g 三色サラダ キャベツ20.0g、きゅうり10.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.8g 大根のスープ だいこん10.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.4g	食パン 食パン24.0g 豆腐のトロみ煮 鶏むね肉12.0g、絹ごし豆腐40.0g、昆布だし汁30.0g、片栗粉1.0g 三色サラダ キャベツ16.0g、きゅうり8.0g、にんじん2.4g、しょうゆ0.6g 大根のスープ だいこん8.0g、たまねぎ4.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.3g	パン粥 食パン16.8g、育児用ミルク0.8g 豆腐のトロみ煮 鶏むね肉7.0g、絹ごし豆腐28.0g、昆布だし汁21.0g、片栗粉0.7g 三色サラダ キャベツ11.2g、きゅうり5.6g、にんじん1.7g 大根のスープ だいこん5.7g、たまねぎ3.5g、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	ツナトマトマカロニ マカロニ20.0g、たまねぎ6.8g、にんじん2.0g、ツナ水煮缶3.5g、トマトピューレ3.0g 牛乳 牛乳100.0g	ツナトマトマカロニ マカロニ16.0g、たまねぎ5.4g、にんじん1.6g、ツナ水煮缶2.8g、トマトピューレ2.4g 白菜の煮浸し はくさい20.0g、昆布だし汁5.0g	野菜リゾット 米9.0g、たまねぎ3.8g、にんじん1.1g 白菜の煮浸し はくさい14.0g、昆布だし汁3.2g	
13日 水	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、たまねぎ13.5g、ほうれんそう10.0g、にんじん5.0g、油0.5g、しょうゆ1.3g、片栗粉1.4g 南瓜煮 かぼちゃ30.0g 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 炒り豆腐 鶏むね肉10.8g、絹ごし豆腐24.0g、たまねぎ10.8g、ほうれんそう8.0g、にんじん4.0g、油0.4g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.1g 南瓜煮 かぼちゃ24.0g 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 豆腐と野菜のトロみ煮 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、ほうれんそう5.6g、片栗粉0.8g 南瓜煮 かぼちゃ16.8g きゃべつのすまし汁 キャベツ4.5g、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	ホットケーキ ホットケーキミックス20.0g、豆乳20.0g、油0.8g 牛乳 牛乳100.0g	きな粉粥 米16.0g、きな粉2.8g 茹でブロッコリー ブロッコリー13.0g	きな粉粥 米9.0g、きな粉2.0g 茹でブロッコリー ブロッコリー9.1g	
14日 木	午前食	豚味噌風煮うどん ゆでうどん80.0g、豚肉(もも)15.0g、にんじん7.5g、キャベツ18.8g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g ブロッコリーとツナのサラダ ブロッコリー15.0g、にんじん5.0g、ツナ水煮缶3.0g バナナ バナナ30.0g	味噌風煮うどん ゆでうどん70.0g、鶏むね肉12.0g、にんじん6.0g、キャベツ15.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g ブロッコリーとツナのサラダ ブロッコリー12.0g、にんじん4.0g、ツナ水煮缶2.4g バナナ バナナ24.0g	野菜うどん ゆでうどん60.0g、鶏むね肉8.4g、にんじん4.2g、キャベツ10.5g、昆布だし汁60.0g ブロッコリーと人参の和え物 ブロッコリー8.4g、にんじん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 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、鶏ささみ15.0g、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、鶏ささみ12.0g、ひじき0.6g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g 白菜ののり和え はくさい20.0g、あおのり0.2g	ささみ粥 米9.0g、鶏ささみ8.4g、にんじん2.8g 白菜ののり和え はくさい14.0g、あおのり0.1g	
15日 金	午前食	鶏そぼろと野菜のみそごはん 米27.0g、鶏むね肉15.0g、はくさい10.0g、にんじん8.0g、みそ0.5g さつま芋サラダ さつまいも20.0g、きゅうり10.0g、にんじん5.0g 白菜のすまし汁 はくさい10.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g	鶏そぼろと野菜のみそおじや 米16.0g、鶏むね肉12.0g、はくさい8.0g、にんじん6.4g、みそ0.4g さつま芋サラダ さつまいも16.0g、きゅうり8.0g、にんじん4.0g 白菜のすまし汁 はくさい8.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.8g	鶏そぼろと野菜のおじや 米9.0g、鶏むね肉8.4g、はくさい5.6g、にんじん4.5g さつま芋サラダ さつまいも11.2g、きゅうり5.6g、にんじん2.8g 白菜のすまし汁 はくさい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 小松菜のスープ こまつな7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食	しらすお焼き じゃがいも54.0g、しらす干し3.5g、あおのり0.1g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g、油1.0g 牛乳 牛乳100.0g	しらすお焼き じゃがいも43.2g、しらす干し2.8g、あおのり0.1g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.6g、油0.8g きゃべつの煮浸し キャベツ20.0g、昆布だし汁5.0g	しらすポテト じゃがいも30.2g、しらす干し2.0g、あおのり0.1g きゃべつの煮浸し キャベツ14.0g、昆布だし汁3.5g	

2024年11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 土	午前食	炊き込みごはん 米27.0g、鶏むね肉20.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.5g ツナポテトサラダ じゃがいも20.0g、きゅうり10.0g、ツナ水煮缶5.0g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐10.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	炊き込み粥 米16.0g、鶏むね肉16.0g、にんじん6.4g、しょうゆ0.4g ツナポテトサラダ じゃがいも16.0g、きゅうり8.0g、ツナ水煮缶4.0g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐8.0g、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11.2g、にんじん4.5g マッシュポテト じゃがいも11.2g、きゅうり5.6g 豆腐のスープ 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 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	チーストサンド 食パン30.0g、チーズ3.0g 牛乳 牛乳100.0g	チーストサンド 食パン24.0g、チーズ2.4g かぶと人参のグラッセ かぶ・葉20.0g、にんじん4.5g、バター0.3g	チーズパン粥 食パン16.8g、チーズ1.7g、育児用ミルク0.8g かぶと人参の煮物 かぶ14.0g、にんじん3.2g	
18日 月	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1.0g 白菜と人参の和え物 はくさい25.0g、にんじん5.0g、しょうゆかぶのみそ汁 かぶ・葉15.0g、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0.8g 白菜と人参の和え物 はくさい20.0g、にんじん4.0g、しょうゆかぶのみそ汁 かぶ・葉12.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g 煮魚 かれい16.8g 白菜と人参の和え物 はくさい14.0g、にんじん2.8g かぶのすまし汁 かぶ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 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 小松菜のおかか和え こまつな20.0g、かつお節0.2g	南瓜パン粥 食パン16.8g、かぼちゃ8.4g、育児用ミルク0.8g 茹で小松菜 こまつな14.0g	
19日 火	午前食	食パン 食パン30.0g 鶏肉のケチャップ風焼き 鶏肉(もも皮なし)40.0g、ケチャップ1.0g 和風サラダ キャベツ23.0g、きゅうり7.0g、にんじん3.0g、しらす干し3.0g、しょうゆ0.8g ポパイミルクスープ ほうれんそう6.0g、たまねぎ5.0g、育児用ミルク1.0g、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 和風サラダ キャベツ18.4g、きゅうり5.6g、にんじん2.4g、しらす干し2.4g、しょうゆ0.6g ポパイミルクスープ ほうれんそう4.8g、たまねぎ4.0g、育児用ミルク0.8g、昆布だし汁64.0g	パン粥 食パン16.8g、育児用ミルク0.8g 豆腐と玉ねぎの旨煮 鶏むね肉7.0g、絹ごし豆腐28.0g、たまねぎ7.0g、昆布だし汁21.0g、片栗粉0.7g 和風サラダ キャベツ12.9g、きゅうり3.9g、にんじん1.7g、しらす干し1.7g ポパイミルクスープ ほうれんそう3.4g、たまねぎ2.8g、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 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	ふかし芋 さつまいも50.0g 牛乳 牛乳100.0g	さつま芋粥 米16.0g、さつまいも12.0g 白菜ののり和え はくさい25.0g、あおのり0.2g	さつま芋粥 米9.0g、さつまいも8.0g 白菜ののり和え はくさい18.0g、あおのり0.1g	
20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25.0g、鶏レバー5.0g、たまねぎ20.0g、パン粉4.5g、ケチャップ1.0g ほうれん草ののり和え ほうれんそう10.1g、もやし23.6g、にんじん3.4g、あおのり0.2g、しょうゆ1.0g 玉ねぎとお麩のみそ汁 たまねぎ10.0g、焼ふ0.8g、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20.0g、鶏レバー4.0g、たまねぎ16.0g、パン粉3.6g、ケチャップ0.8g ほうれん草ののり和え ほうれんそう8.1g、きゃべつ18.9g、にんじん2.7g、あおのり0.1g、しょうゆ0.8g 玉ねぎとお麩のみそ汁 たまねぎ8.0g、焼ふ0.6g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g そぼろと野菜のとろみ煮 鶏むね肉14.0g、ほうれんそう5.7g、キャベツ13.2g、にんじん1.9g、たまねぎ11.2g、片栗粉1.0g 玉ねぎとお麩のすまし汁 たまねぎ5.6g、焼ふ0.4g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 米3.0g ほうれん草ペースト ほうれんそう7.5g 人参のスープ にんじん7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食	マカロニきな粉 マカロニ20.0g、きな粉3.5g 牛乳 牛乳100.0g	マカロニきな粉 マカロニ16.0g、きな粉2.8g 茹でブロッコリー ブロッコリー13.0g	きな粉粥 米9.0g、きな粉2.0g 茹でブロッコリー ブロッコリー9.1g	
21日 木	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、キャベツ10.0g、しょうゆ1.0g 大根のみそ風煮 だいこん30.0g、みそ0.3g 豆腐のすまし汁 絹ごし豆腐15.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ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、キャベツ8.0g、しょうゆ0.8g 大根のみそ風煮 だいこん24.0g、みそ0.2g 豆腐のすまし汁 絹ごし豆腐12.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ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、キャベツ5.6g 大根煮 だいこん16.8g 豆腐のすまし汁 絹ごし豆腐8.4g、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 豆腐ペースト 絹ごし豆腐7.5g 大根のスープ だいこん7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食	にゅうめん 干しそうめん20.0g、鶏むね肉10.0g、はくさい10.0g、ほうれんそう5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉2.0g 牛乳 牛乳100.0g	にゅうめん 干しそうめん16.0g、鶏むね肉8.0g、はくさい8.0g、ほうれんそう4.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.4g、片栗粉1.6g 人参煮 にんじん20.0g	にゅうめん 干しそうめん11.2g、鶏むね肉5.6g、はくさい5.6g、ほうれんそう2.8g、昆布だし汁60.0g、片栗粉1.1g 人参煮 にんじん14.0g	
22日 金	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、にんじん3.0g、ホールトマト缶詰10.0g、ケチャップ1.0g ブロッコリーとチーズのサラダ ブロッコリー15.0g、チーズ3.0g きゃべつスープ キャベツ12.0g、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、にんじん2.4g、ホールトマト缶詰8.0g、ケチャップ0.8g ブロッコリーとチーズのサラダ ブロッコリー12.0g、チーズ2.4g きゃべつスープ キャベツ9.6g、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11.2g、たまねぎ8.4g、にんじん2.0g 茹でブロッコリー ブロッコリー8.5g きゃべつスープ キャベツ6.0g、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3.5g 牛乳 牛乳100.0g	きな粉粥 米16.0g、きな粉2.8g じゃがいもののり和え じゃがいも25.0g、あおのり0.1g	きな粉粥 米9.0g、きな粉1.5g じゃがいもののり和え じゃがいも20.0g、あおのり0.1g	

2024年11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)
25日 月	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0.8g ほうれん草の白和え ほうれんそう15.0g、にんじん5.0g、絹ごし豆腐20.0g、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 かれい24.0g、しょうゆ0.6g ほうれん草の白和え ほうれんそう12.0g、にんじん4.0g、絹ごし豆腐16.0g、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 かれい16.8g ほうれん草の白和え ほうれんそう8.4g、にんじん2.8g、絹ごし豆腐11.2g 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 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	ひじきスティックのお焼き じゃがいも54.0g、きな粉4.0g、食塩0.0g、ひじき2.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g、油2.0g 牛乳 牛乳100.0g	ひじきスティックのお焼き じゃがいも43.2g、きな粉3.2g、ひじき1.6g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.6g、油1.6g 小松菜のおかか和え こまつな20.0g、かつお節0.2g	きな粉ポテト じゃがいも30.2g、きな粉2.2g 茹で小松菜 こまつな14.0g	
26日 火	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 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g 野菜スープ キャベツ10.0g、たまねぎ5.0g、にんじん3.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.8g バナナ バナナ30.0g	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 茹でブロッコリー ブロッコリー12.0g 野菜スープ キャベツ8.0g、たまねぎ4.0g、にんじん2.4g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.6g バナナ バナナ24.0g	炊き込み粥 米9.0g、鶏むね肉11.2g、たまねぎ8.4g、なす5.6g 茹でブロッコリー ブロッコリー8.4g 野菜スープ キャベツ5.6g、たまねぎ2.8g、にんじん1.7g、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 人参ペースト にんじん7.5g かぶのスープ かぶ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、乾燥わかめ0.3g、しらす干し2.0g 牛乳 牛乳100.0g	しらすわかめ粥 米16.0g、乾燥わかめ0.3g、しらす干し1.6g 南瓜煮 かぼちゃ25.0g	しらすわかめ粥 米9.0g、乾燥わかめ0.2g、しらす干し1.1g 南瓜煮 かぼちゃ17.5g	
27日 水	午前食	軟飯 米27.0g 肉じゃが 鶏むね肉15.0g、じゃがいも35.0g、たまねぎ15.0g、にんじん10.0g、昆布だし汁20.0g、しょうゆ1.0g きゃべつのおかか和え キャベツ30.0g、かつお節0.5g、しょうゆ かぶのみそ汁 かぶ・葉15.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 米16.0g 肉じゃが 鶏むね肉12.0g、じゃがいも28.0g、たまねぎ12.0g、にんじん8.0g、昆布だし汁16.0g、しょうゆ0.8g きゃべつのおかか和え キャベツ24.0g、かつお節0.4g、しょうゆ かぶのみそ汁 かぶ・葉12.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g 肉じゃが 鶏むね肉8.4g、じゃがいも19.6g、たまねぎ8.4g、にんじん5.6g、昆布だし汁11.2g 茹できゃべつ キャベツ16.8g かぶのすまし汁 かぶ8.4g、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	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 ほうれん草の煮浸し ほうれんそう20.0g、昆布だし汁10.0g	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 ほうれん草の煮浸し ほうれんそう14.0g、昆布だし汁7.0g	
28日 木	午前食	味噌煮込みうどん ゆでうどん80.0g、鶏肉(もも皮なし)16.9g、はくさい10.1g、だいこん6.8g、にんじん3.4g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g 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3.0g バナナ バナナ30.0g	味噌煮込みうどん ゆでうどん70.0g、鶏むね肉13.5g、はくさい8.1g、だいこん5.4g、にんじん2.7g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g 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2.4g バナナ バナナ24.0g	煮込みうどん ゆでうどん60.0g、鶏むね肉9.5g、はくさい5.7g、だいこん3.8g、にんじん1.9g、昆布だし汁60.0g、片栗粉1.5g マッシュポテト じゃがいも16.0g、きゅうり6.5g 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 白菜のスープ はくさい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6.8g、しょうゆ0.7g、かつお節0.7g 牛乳 牛乳100.0g	チーズおかか粥 米16.0g、チーズ5.4g、しょうゆ0.4g、かつお節0.4g 白菜の煮浸し はくさい20.0g、昆布だし汁5.0g	チーズ粥 米9.0g、チーズ1.1g 白菜の煮浸し はくさい17.5g、昆布だし汁3.0g	
29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 三色野菜のおかか和え もやし23.6g、こまつな10.1g、にんじん3.4g、かつお節0.2g、しょうゆ0.5g 白菜のすまし汁 はくさい110.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	5倍粥 米16.0g 松風焼き 鶏むね肉18.0g、絹ごし豆腐18.0g、たまねぎ9.0g、パン粉1.8g、みそ0.4g 小松菜のおかか和え こまつな13.5g、にんじん4.5g、かつお節0.2g、しょうゆ0.5g 白菜のすまし汁 はくさい9.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.5g	7倍粥 米9.0g 豆腐のそぼろあんかけ 鶏むね肉12.6g、絹ごし豆腐12.6g、たまねぎ6.3g、片栗粉1.3g 小松菜と人参の和え物 こまつな9.5g、にんじん3.2g 白菜のすまし汁 はくさい6.3g、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 小松菜のスープ こまつな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20.0g、干しぶどう3.2g、油0.5g 牛乳 牛乳100.0g	きな粉リゾット 米16.0g、きな粉2.0g じゃがいものり和え じゃがいも25.0g、あおのり0.1g	きな粉リゾット 米9.0g、きな粉1.4g じゃがいものり和え じゃがいも17.5g、あおのり0.1g	
30日 土	午前食	そぼろあんかけ丼 米27.0g、鶏むね肉27.0g、にんじん2.0g、たまねぎ6.8g、いんげん2.0g、油1.4g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.4g じゃがいも煮 じゃがいも30.0g お麴のみそ汁 乾燥わかめ0.5g、たまねぎ6.8g、お麴0.7g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	そぼろあんかけ粥 米16.0g、鶏むね肉21.6g、にんじん1.6g、たまねぎ5.4g、いんげん1.6g、油1.1g、しょうゆ2.2g、片栗粉1.1g じゃがいも煮 じゃがいも24.0g お麴のみそ汁 乾燥わかめ0.4g、たまねぎ5.4g、お麴0.5g、昆布だし汁64.0g、みそ0.4g	そぼろあんかけ粥 米9.0g、鶏むね肉15.1g、にんじん1.1g、たまねぎ3.8g、いんげん1.1g、片栗粉0.8g じゃが芋煮 じゃがいも16.8g お麴のすまし汁 乾燥わかめ0.3g、たまねぎ3.8g、お麴0.4g、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	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 人参煮 にんじん25.0g	きな粉/パン粥 食パン16.8g、きな粉1.7g、育児用ミルク0.8g 人参煮 にんじん17.5g	

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