

2025年01月

離乳食献立表

予定

返子ない保育園

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）
4日 土	午前食	たきこみごはん 米27.0g、ツナ水煮缶5.0g、キャベツ10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g わかめのみそ汁 乾燥わかめ0.5g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	たきこみ粥 米16.0g、ツナ水煮缶3.5g、キャベツ9.0g、にんじん4.5g、しょうゆ0.9g わかめのみそ汁 乾燥わかめ0.4g、昆布だし汁72.0g、みそ0.4g	たきこみ粥 米9.0g、キャベツ7.2g、にんじん3.6g わかめのみそ汁 乾燥わかめ0.23g、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3.5g 牛乳 牛乳100.0g	きな粉粥 米16.0g、きな粉2.8g じゃが芋のりし 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 じゃが芋のりし じゃがいも19.0g、あおのり0.2g	
6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0.5g、油0.5g 大根と人参の煮物 だいこん20.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g ほうれん草のみそ汁 ほうれん草10.0g、たまねぎ8.0g、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 大根と人参の煮物 だいこん16.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.4g ほうれん草のみそ汁 ほうれん草8.0g、たまねぎ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 大根と人参の煮物 だいこん11.2g、にんじん5.6g ほうれん草のみそ汁 ほうれん草5.6g、たまねぎ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 大根のスープ だいこん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1.0g 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0.8g いんげんのおかか和え いんげん12.0g、にんじん4.0g、かつお節0.2g	きな粉ポテト じゃがいも30.2g、きな粉2.2g いんげんの和え物 いんげん8.4g、にんじん2.8g	
7日 火	午前食	食パン 食パン30.0g 鶏肉のケチャップ風焼き 鶏もも肉皮なし40.0g、ケチャップ1.0g 三色野菜のサラダ キャベツ15.0g、きゅうり10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g 白菜のスープ はくさい110.0g、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20.0g、絹ごし豆腐20.0g、たまねぎ10.0g、パン粉5.0g、ケチャップ0.8g 三色野菜のサラダ キャベツ12.0g、きゅうり8.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g 白菜のスープ はくさい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 豆腐のそぼろ煮 鶏むね肉14.0g、絹ごし豆腐14.0g、たまねぎ7.0g、片栗粉1.0g 三色野菜煮 キャベツ8.4g、きゅうり5.6g、にんじん2.8g 白菜のスープ はくさい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 小松菜のスープ こまつな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5.0g、かつお節0.8g、しょうゆ0.5g 牛乳 牛乳100.0g	チーズおかか粥 米16.0g、チーズ4.5g、かつお節0.7g、しょうゆ0.5g 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	チーズ粥 米9.0g、チーズ3.6g 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	
8日 水	午前食	軟飯 米27.0g 鶏そぼろと青梗菜炒め 鶏むね肉20.0g、チンゲンサイ15.0g、たまねぎ10.0g、にんじん5.0g、油0.8g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.8g さつま芋煮 さつまいも30.0g お麩のみそ汁 お麩1.0g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 米16.0g 鶏そぼろと青梗菜炒め 鶏むね肉16.0g、チンゲンサイ12.0g、たまねぎ8.0g、にんじん4.0g、油0.6g、しょうゆ0.6g、片栗粉0.6g さつま芋煮 さつまいも24.0g お麩のみそ汁 お麩0.8g、たまねぎ8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g 鶏そぼろと青梗菜煮 鶏むね肉11.2g、チンゲンサイ8.4g、たまねぎ5.6g、にんじん2.8g、片栗粉0.4g さつま芋煮 さつまいも16.8g お麩のみそ汁 お麩0.6g、たまねぎ5.6g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 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7.2g 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 茹でブロッコリー ブロッコリー12.0g	南瓜パン粥 食パン16.8g、かぼちゃ8.4g、育児用ミルク0.8g 茹でブロッコリー ブロッコリー12.0g	
9日 木	午前食	軟飯 米27.0g 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1.0g ブロッコリーとチーズのサラダ ブロッコリー15.0g、にんじん5.0g、チーズ5.0g かぶのみそ汁 かぶ・葉12.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 米16.0g 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0.8g ブロッコリーとチーズのサラダ ブロッコリー12.0g、にんじん4.0g、チーズ4.0g かぶのみそ汁 かぶ・葉9.6g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g 豆腐のそぼろとろみ煮 鶏むね肉11.2g、絹ごし豆腐11.2g、たまねぎ5.6g、片栗粉1.1g ブロッコリーのサラダ ブロッコリー8.4g、にんじん2.8g かぶのみそ汁 かぶ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 かぶのスープ かぶ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20.0g、りんご10.0g、油1.0g 牛乳 牛乳100.0g	人参リソット 米16.0g、にんじん3.0g キャベツとりんごのサラダ キャベツ16.0g、りんご5.0g	人参リソット 米9.0g、にんじん2.1g キャベツとりんごのサラダ キャベツ11.2g、りんご3.2g	
10日 金	午前食	かぼちゃのほうとう風うどん ゆであうどん80.0g、かぼちゃ20.0g、豚肉15.0g、だいこん15.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g、片栗粉2.0g キャベツとツナのサラダ キャベツ15.0g、きゅうり10.0g、にんじん3.0g、ツナ水煮缶3.0g バナナ バナナ30.0g	かぼちゃのほうとう風うどん ゆであうどん70.0g、かぼちゃ16.0g、鶏むね肉12.0g、だいこん12.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g、片栗粉1.6g キャベツとツナのサラダ キャベツ12.0g、きゅうり8.0g、にんじん2.4g、ツナ水煮缶2.4g バナナ バナナ24.0g	かぼちゃのほうとう風うどん ゆであうどん60.0g、かぼちゃ11.2g、鶏むね肉8.4g、だいこん8.4g、昆布だし汁49.0g、片栗粉1.1g キャベツのサラダ キャベツ8.4g、きゅうり5.6g、にんじん2.4g 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 大根のスープ だいこん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、炊き込みわかめ0.6g 牛乳 牛乳100.0g	しらすわかめ粥 米16.0g、しらす干し4.0g、炊き込みわかめ0.5g 大根の炒り煮 だいこん24.0g、油0.4g	しらすわかめ粥 米9.0g、しらす干し2.8g、炊き込みわかめ0.3g 大根煮 だいこん16.8g	

2025年01月

離乳食献立表

予定

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）
11日 土	午前食	そぼろあんかけ丼 米27.0g、鶏むね肉15.0g、にんじん2.0g、たまねぎ6.8g、いんげん2.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.3g きゃべつのみそ汁 キャベツ12.0g、乾燥わかめ0.2g、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12.0g、にんじん1.6g、たまねぎ5.4g、いんげん1.6g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ9.6g、乾燥わかめ0.2g、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8.4g、にんじん1.1g、たまねぎ3.8g、いんげん1.1g、片栗粉0.7g きゃべつのすまし汁 キャベツ6.7g、乾燥わかめ0.1g、昆布だし汁	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	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 二色野菜 きゅうり16.0g、にんじん8.0g	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 二色野菜 きゅうり11.2g、にんじん5.6g	
14日 火	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 かぶと人参の煮物 かぶ・葉25.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g ほうれん草のみそ汁 ほうれん草10.0g、たまねぎ8.0g、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 かぶと人参の煮物 かぶ・葉20.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g ほうれん草のみそ汁 ほうれん草8.0g、たまねぎ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 かぶと人参の煮物 かぶ11.2g、にんじん5.6g ほうれん草のすまし汁 ほうれん草5.6g、たまねぎ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 かぶのスープ かぶ7.5g、昆布だし汁30.0g
	午後食	さつま芋お焼き さつまいも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 さつまいも40.0g、絹ごし豆腐9.6g、小麦粉1.0g、あおのり0.1g いんげんのおかか和え いんげん12.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g、かつお節0.2g	さつま芋お焼き さつまいも30.0g、絹ごし豆腐7.6g、小麦粉0.8g、あおのり0.1g いんげんの和え物 いんげん8.4g、にんじん2.8g	
15日 水	午前食	軟飯 米27.0g 鶏肉の味噌風味焼き 鶏もも肉40.5g、みそ0.5g 三色野菜のおかか和え 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 大根のすまし汁 だいこん10.0g、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、片栗粉1.8g、しょうゆ0.9g、油0.9g 三色野菜のおかか和え 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 大根のすまし汁 だいこん8.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.4g	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 三色野菜の和え物 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 人参グラッセ にんじん20.0g、バター0.4g	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14.0g	
16日 木	午前食	軟飯 米27.0g 肉豆腐 鶏むね肉10.0g、絹ごし豆腐35.0g、はくさい20.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g、昆布だし汁30.0g、片栗粉1.0g 南瓜煮 かぼちゃ30.0g 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	5倍粥 米16.0g 肉豆腐 鶏むね肉8.0g、絹ごし豆腐28.0g、はくさい16.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g、昆布だし汁24.0g、片栗粉0.8g 南瓜煮 かぼちゃ24.0g 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	7倍粥 米9.0g 肉豆腐 鶏むね肉5.6g、絹ごし豆腐19.6g、はくさい11.2g、にんじん2.8g、昆布だし汁16.8g、片栗粉0.6g 南瓜煮 かぼちゃ16.8g 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 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	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1.0g 牛乳 牛乳100.0g	さつま芋粥 米16.0g、さつまいも12.0g キャベツの煮浸し キャベツ25.0g、昆布だし汁5.0g	さつま芋粥 米9.0g、さつまいも8.4g キャベツの煮浸し キャベツ17.5g、昆布だし汁3.5g	
17日 金	午前食	マカロニのケチャップ風煮 マカロニ20.0g、鶏むね肉15.0g、油1.0g、たまねぎ15.0g、にんじん5.0g、小麦粉2.3g、ケチャップ1.0g ブロッコリーのサラダ ブロッコリー15.0g、チーズ3.0g 白菜のスープ はくさい10.0g、昆布だし汁80.0g バナナ バナナ30.0g	マカロニのケチャップ風煮 マカロニ18.0g、鶏むね肉12.0g、油0.8g、たまねぎ12.0g、にんじん4.0g、小麦粉1.8g、ケチャップ0.8g ブロッコリーのサラダ ブロッコリー12.0g、チーズ2.4g 白菜のスープ はくさい8.0g、昆布だし汁64.0g バナナ バナナ24.0g	チキンリゾット 米9.0g、鶏むね肉8.4g、たまねぎ8.4g、にんじん2.8g ブロッコリーのサラダ ブロッコリー8.4g、チーズ1.7g 白菜のスープ はくさい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 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	しらすわかめおにぎり 米27.0g、しらす干し3.0g、乾燥わかめ0.2g 牛乳 牛乳100.0g	しらすわかめ粥 米16.0g、しらす干し2.4g、乾燥わかめ0.2g じゃが芋のおかか和え じゃがいも20.0g、にんじん4.0g、かつお節0.2g	しらすわかめ粥 米9.0g、しらす干し1.7g、乾燥わかめ0.1g じゃが芋の和え物 じゃがいも14.0g、にんじん2.8g	
18日 土	午前食	たきこみ御飯 米27.0g、鶏むね肉15.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g ココロサラダ じゃがいも25.0g、きゅうり5.0g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐20.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.6g	たきこみ粥 米16.0g、鶏むね肉12.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g ココロサラダ じゃがいも20.0g、きゅうり4.0g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐16.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.5g	たきこみ粥 米9.0g、鶏むね肉8.4g、にんじん2.8g マッシュポテト じゃがいも14.0g、きゅうり2.8g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐11.2g、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 人参煮 にんじん14.0g	

2025年01月

離乳食献立表

予定

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)
20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 根菜の煮物 だいこん20.0g、にんじん10.0g、いんげん2.0g、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30.0g、みそ0.4g 根菜の煮物 だいこん16.0g、にんじん8.0g、いんげん1.6g、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21.0g 根菜の煮物 だいこん11.2g、にんじん5.6g、いんげん1.1g 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 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	にゅうめん ゆでそうめん80.0g、鶏むね肉12.0g、はくさい10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g、昆布だし汁70.0g、片栗粉2.0g 牛乳 牛乳100.0g	にゅうめん ゆでそうめん70.0g、鶏むね肉9.6g、はくさい8.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g、昆布だし汁60.0g、片栗粉1.6g 南瓜煮 かぼちゃ25.0g	にゅうめん ゆでそうめん60.0g、鶏むね肉6.7g、はくさい5.6g、にんじん2.8g、昆布だし汁45.0g、片栗粉1.1g 南瓜煮 かぼちゃ17.5g	
21日 火	午前食	食パン 食パン30.0g ポテトのチーズ焼き じゃがいも22.5g、鶏むね肉15.0g、たまねぎ10.0g、油0.8g、粉チーズ1.0g きゃべつのサラダ キャベツ20.0g、きゅうり5.0g 大根のスープ だいこん10.0g、しょうゆ0.5g、昆布だし汁80.0g	食パン 食パン24.0g ポテトのチーズ焼き じゃがいも18.0g、鶏むね肉12.0g、たまねぎ8.0g、油0.6g、粉チーズ0.8g きゃべつのサラダ キャベツ16.0g、きゅうり4.0g 大根のスープ だいこん8.0g、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 ポテトチーズ じゃがいも12.6g、鶏むね肉8.4g、たまねぎ5.6g、粉チーズ0.6g きゃべつのサラダ キャベツ11.2g、きゅうり2.8g 大根のスープ だいこん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	ツナマカロニ マカロニ10.0g、かぶ・葉10.0g、ツナ水煮缶3.0g 牛乳 牛乳100.0g	ツナマカロニ マカロニ8.0g、かぶ・葉8.0g、ツナ水煮缶2.4g 人参グラッセ にんじん24.0g、バター0.4g	かぶのリゾット 米9.0g、かぶ5.6g 人参煮 にんじん16.8g	
22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 小松菜のおかか和え こまつな10.0g、キャベツ20.0g、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 小松菜のおかか和え こまつな8.0g、キャベツ16.0g、にんじん4.0g、かつお節0.1g、しょうゆ0.4g 白菜のみそ汁 はくさい8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g 野菜そぼろ煮 鶏むね肉14.0g、たまねぎ11.2g、片栗粉2.5g 小松菜の和え物 こまつな5.6g、キャベツ11.2g、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 小松菜ペースト こまつな7.5g さつまいものスープ さつまいも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、干しびどう3.5g、油1.0g 牛乳 牛乳100.0g	かぶとしらす粥 米16.0g、かぶ・葉12.0g、しらす干し2.4g、しょうゆ0.2g さつまいも煮 さつまいも25.0g	かぶとしらす粥 米9.0g、かぶ8.4g、しらす干し1.7g さつまいも煮 さつまいも17.5g	
23日 木	午前食	野菜あんかけうどん ゆでうどん80.0g、鶏むね肉15.0g、はくさい15.0g、にんじん5.0g、たまねぎ5.0g、しょうゆ1.0g、昆布だし汁80.0g、片栗粉1.5g さつまいも煮 さつまいも30.0g バナナ バナナ30.0g	野菜あんかけうどん ゆでうどん70.0g、鶏むね肉12.0g、はくさい12.0g、にんじん4.0g、たまねぎ4.0g、しょうゆ0.8g、昆布だし汁70.0g、片栗粉1.2g さつまいも煮 さつまいも24.0g バナナ バナナ24.0g	野菜あんかけうどん ゆでうどん60.0g、鶏むね肉8.4g、はくさい8.4g、にんじん2.8g、たまねぎ2.8g、昆布だし汁60.0g、片栗粉0.8g さつまいも煮 さつまいも16.8g 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	ツナわかめおにぎり 米27.0g、乾燥わかめ0.4g、ツナ水煮缶3.0g 牛乳 牛乳100.0g	ツナわかめリゾット 米16.0g、乾燥わかめ0.3g、ツナ水煮缶2.4g 二色野菜 だいこん16.0g、にんじん8.0g	わかめリゾット 米9.0g、乾燥わかめ0.2g 二色野菜 だいこん11.2g、にんじん5.6g	
24日 金	午前食	軟飯 米27.0g 炒り豆腐 絹ごし豆腐40.0g、鶏むね肉20.0g、にんじん10.0g、たまねぎ10.0g、チンゲンサイ10.0g、油1.0g、しょうゆ1.0g 白菜のり和え はくさい30.0g、あおのり0.5g、しょうゆ お麴のみそ汁 お麴1.0g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 米16.0g 炒り豆腐 絹ごし豆腐32.0g、鶏むね肉16.0g、にんじん8.0g、たまねぎ8.0g、チンゲンサイ8.0g、油0.8g、しょうゆ0.8g 白菜のり和え はくさい24.0g、あおのり0.4g、しょうゆ お麴のみそ汁 お麴0.8g、たまねぎ8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g 豆腐のそぼろあんかけ 絹ごし豆腐22.4g、鶏むね肉11.2g、にんじん5.6g、たまねぎ5.6g、チンゲンサイ5.6g、片栗粉1.5g 白菜のり和え はくさい16.8g、あおのり0.3g お麴のすまし汁 お麴0.6g、たまねぎ5.6g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 豆腐のペースト 絹ごし豆腐7.5g 南瓜のスープ かぼちゃ7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食	かぼちゃのきな粉団子 かぼちゃ60.0g、きな粉3.0g 牛乳 牛乳100.0g	かぼちゃのきな粉団子 かぼちゃ48.0g、きな粉2.4g ほうれん草の煮浸し ほうれんそう20.0g、昆布だし汁5.0g	かぼちゃのきな粉団子 かぼちゃ33.6g、きな粉1.7g ほうれん草の煮浸し ほうれんそう16.0g、昆布だし汁3.5g	
25日 土	午前食	味噌うどん ゆでうどん97.5g、鶏むね肉15.0g、はくさい15.0g、にんじん3.8g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g さつまいも煮 さつまいも30.0g バナナ バナナ30.0g ケチャップチキンライス 米25.0g、鶏もも肉10.0g、たまねぎ7.5g、にんじん3.8g、ケチャップ1.0g	味噌うどん ゆでうどん70.0g、鶏むね肉12.0g、はくさい12.0g、にんじん3.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g さつまいも煮 さつまいも24.0g バナナ バナナ24.0g ケチャップチキンリゾット 米16.0g、鶏もも肉8.0g、たまねぎ6.0g、にんじん3.0g、ケチャップ0.8g 白菜煮 はくさい24.0g、しょうゆ0.6g	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、にんじん2.1g、昆布だし汁60.0g、片栗粉2.0g さつまいも煮 さつまいも16.8g バナナ バナナ16.8g チキンリゾット 米9.0g、鶏むね肉5.6g、たまねぎ4.2g、にんじん2.1g 白菜煮 はくさい16.8g	10倍すりつぶし粥 米3.0g さつまいもペースト かぼちゃ7.5g 人参のスープ にんじん7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食	牛乳 牛乳100.0g			

2025年01月

離乳食献立表

予定

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）
27日 月	午前食	軟飯 米27.0g 白身魚の野菜あんかけ たい25.0g、キャベツ10.0g、たまねぎ5.0g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.0g ネパネパ和え 挽きわり納豆6.0g、こまつな15.0g、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	5倍粥 米20.0g 白身魚の野菜あんかけ たい20.0g、キャベツ8.0g、たまねぎ4.0g、しょうゆ0.6g、片栗粉0.8g ネパネパ和え 挽きわり納豆4.8g、こまつな12.0g、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	7倍粥 米9.0g 白身魚の野菜あんかけ たい14.0g、キャベツ5.6g、たまねぎ2.8g、片栗粉0.6g 小松菜と人参の和え物 こまつな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 白身魚ペースト たい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	きな粉サンド 食パン30.0g、きなこ5.0g 牛乳 牛乳100.0g	きな粉サンド 食パン24.0g、きなこ4.0g きゃべつのおかか和え キャベツ24.0g、かつお節0.2g	きな粉パン粥 食パン16.8g、きなこ2.8g、育児用ミルク0.8g きゃべつ煮 キャベツ16.8g	
28日 火	午前食	食パン 食パン30.0g チキンハンバーグ 鶏むね肉15.0g、絹ごし豆腐35.0g、たまねぎ5.0g、パン粉3.8g、ケチャップ1.2g、油1.0g かぶのサラダ かぶ・葉25.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g ほうれん草のスープ ほうれんそう10.0g、昆布だし汁80.0g	食パン 食パン24.0g チキンハンバーグ 鶏むね肉12.0g、絹ごし豆腐28.0g、たまねぎ4.0g、パン粉3.0g、ケチャップ1.0g、油0.8g かぶのサラダ かぶ・葉20.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g ほうれん草のスープ ほうれんそう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 豆腐とそぼろのトロみ煮 鶏むね肉8.4g、絹ごし豆腐19.6g、たまねぎ2.8g、片栗粉2.0g かぶのサラダ かぶ14.0g、にんじん2.8g ほうれん草のスープ 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 豆腐ペースト 絹ごし豆腐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	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0.6g 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0.5g じゃが芋ののり和え じゃがいも25.0g、あおのり0.1g	しらすわかめ粥 米9.0g、しらす干し2.8g、乾燥わかめ0.3g じゃが芋ののり和え じゃがいも17.5g、あおのり0.1g	
29日 水	午前食	ささみと野菜のみそごはん 米27.0g、鶏ささみ15.0g、はくさい10.0g、にんじん8.0g、みそ0.5g ほうれん草の白和え ほうれんそう20.0g、にんじん5.0g、絹ごし豆腐15.0g、しょうゆ0.5g 大根のすまし汁 だいこん10.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g	ささみと野菜のみそおじや 米16.0g、鶏ささみ12.0g、はくさい8.0g、にんじん6.4g、みそ0.4g ほうれん草の白和え ほうれんそう16.0g、にんじん4.0g、絹ごし豆腐12.0g、しょうゆ0.4g 大根のすまし汁 だいこん8.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.8g	ささみと野菜のおじや 米9.0g、鶏ささみ8.4g、はくさい5.6g、にんじん4.5g ほうれん草の白和え ほうれんそう11.2g、にんじん2.8g、絹ごし豆腐8.4g 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	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1.0g 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0.8g 白菜と人参の煮びたし はくさい16.0g、にんじん4.0g、昆布だし汁12.0g	きな粉ポテト じゃがいも30.2g、きな粉2.2g 白菜と人参の煮びたし はくさい11.2g、にんじん2.8g、昆布だし汁8.4g	
30日 木	午前食	和風うどん ゆであうどん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0.5g コロコロサラダ じゃがいも25.0g、きゅうり8.1g、にんじん3.5g、ツナ水煮缶3.0g バナナ バナナ30.0g	和風うどん ゆであうどん70.0g、鶏むね肉18.0g、はくさい12.0g、にんじん4.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.4g コロコロサラダ じゃがいも20.0g、きゅうり6.5g、にんじん2.8g、ツナ水煮缶2.4g バナナ バナナ24.0g	和風うどん ゆであうどん60.0g、鶏むね肉12.6g、はくさい8.4g、にんじん2.8g、昆布だし汁60.0g、片栗粉1.0g マッシュポテト じゃがいも14.0g、きゅうり4.5g、にんじん2.0g 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 大根のスープ だいこん7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食	チーズおかかおにぎり 米27.0g、チーズ5.0g、かつお節0.8g、しょうゆ0.5g 牛乳 牛乳100.0g	チーズおかか粥 米16.0g、チーズ4.5g、かつお節0.7g、しょうゆ0.5g 二色煮 だいこん20.0g、にんじん8.0g	チーズ粥 米9.0g、チーズ3.6g 二色煮 だいこん16.5g、にんじん5.6g	
31日 金	午前食	軟飯 米27.0g 鶏ひき肉のし焼き 鶏むね肉20.0g、絹ごし豆腐20.0g、パン粉3.0g、たまねぎ15.0g、みそ0.5g、あおのり0.1g さつま芋煮 さつまいも30.0g 小松菜のすまし汁 こまつな10.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	5倍粥 米16.0g 鶏ひき肉のし焼き 鶏むね肉18.0g、絹ごし豆腐18.0g、パン粉2.4g、たまねぎ12.0g、みそ0.4g、あおのり0.1g さつま芋煮 さつまいも24.0g 小松菜のすまし汁 こまつな8.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.4g	7倍粥 米9.0g 鶏ひき肉のトロみ煮 鶏むね肉12.0g、絹ごし豆腐12.0g、たまねぎ8.4g、片栗粉0.3g、あおのり0.1g さつま芋煮 さつまいも16.8g 小松菜のすまし汁 こまつな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7.2g 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10.0g、油1.5g 牛乳 牛乳100.0g	さつま芋とりんご煮 さつまいも50.0g、りんご8.0g きゃべつ煮 キャベツ20.0g、昆布だし汁5.0g	さつま芋とりんご煮 さつまいも34.0g、りんご5.6g きゃべつ煮 キャベツ14.0g、昆布だし汁3.2g	

※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。