

2025年04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)
1 日 火	午前食	軟飯 米27.0g 鶏ささみのトマト煮 鶏ささ身20.0g、キャベツ15.0g、たまねぎ15.0g、にんじん5.0g、トマトピューレ5.0g、粉チーズ0.5g、片栗粉1.5g ポテトサラダ じゃが芋20.0g、きゅうり5.0g かぶのミルクスープ かぶ・葉10.0g、たまねぎ5.0g、育児用ミルク1.0g、昆布だし汁80.0g	5倍粥 米16.0g 鶏ささみのトマト煮 鶏ささ身16.0g、キャベツ12.0g、たまねぎ12.0g、にんじん4.0g、トマトピューレ4.0g、粉チーズ0.4g、片栗粉1.2g ポテトサラダ じゃがいも16.0g、きゅうり4.0g かぶのミルクスープ かぶ・葉8.0g、たまねぎ4.0g、育児用ミルク0.8g、昆布だし汁70.0g	7倍粥 米9.0g 鶏ささみのトマト煮 鶏ささ身11.2g、キャベツ8.4g、たまねぎ8.4g、にんじん2.8g、トマトピューレ2.8g、片栗粉0.8g ポテトサラダ じゃがいも11.2g、きゅうり2.8g かぶのミルクスープ かぶ5.6g、たまねぎ2.8g、育児用ミルク0.6g、昆布だし汁60.0g	10倍つぶし粥 米3.0g きゃべつペースト キャベツ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 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	
2 日 水	午前食	鶏そぼろごはん 米27.0g、鶏むね肉20.0g、ほうれんそう12.6g、しょうゆ1.0g 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0.6g、しょうゆ0.5g もやしのみそ汁 もやし8.1g、ねぎ3.4g、昆布だし汁80.0g、みそ1.0g	鶏そぼろ粥 米16.0g、鶏むね肉16.0g、ほうれんそう10.1g、しょうゆ0.8g 白菜のおかか和え はくさい20.0g、にんじん2.7g、かつお節0.4g、しょうゆ0.4g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ10.0g、昆布だし汁70.2g、みそ0.8g	鶏そぼろ粥 米9.0g、鶏むね肉11.2g、ほうれんそう7.1g 白菜の和え物 はくさい14.0g、にんじん1.9g 玉ねぎのすまし汁 たまねぎ7.0g、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	さつま芋のきな粉団子 さつまいも55.0g、きな粉5.0g 牛乳 牛乳100.0g	さつま芋のきな粉団子 さつまいも44.0g、きな粉4.0g きゅうりののり和え きゅうり20.0g、にんじん5.0g、あおのり0.1g	さつま芋のきな粉団子 さつまいも30.8g、きな粉2.8g きゅうりののり和え きゅうり14.0g、にんじん3.5g、あおのり0.1g	
3 日 木	午前食	軟飯 米27.0g 鶏肉の照り焼き 鶏肉(もも皮なし)37.8g、しょうゆ1.8g 切干大根の旨煮 切り干しだいこん5.4g、にんじん4.7g、いんげん2.0g、しょうゆ1.4g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.1g、昆布だし汁80.0g、みそ1.0g	5倍粥 米16.0g ささみと大根のとりみ煮 鶏ささみ20.0g、だいこん30.0g、にんじん5.0g、いんげん3.0g、しょうゆ0.7g、昆布だし汁20.0g、片栗粉2.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.8g	7倍粥 米9.0g ささみと大根のとりみ煮 鶏ささみ14.0g、だいこん21.0g、にんじん3.5g、いんげん2.1g、昆布だし汁14.0g、片栗粉1.4g きゃべつのすまし汁 キャベツ5.6g、昆布だし汁60.0g	10倍つぶし粥 米3.0g 大根ペースト 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	レーズン蒸しパン ホットケーキミックス20.0g、牛乳18.0g、干しぶどう3.0g 牛乳 牛乳100.0g	青のりしらすお焼き じゃがいも60.0g、しらす干し3.0g、あおのり0.2g、油1.0g 青梗菜のおかか和え チンゲンサイ25.0g、かつおだし汁0.5g	青のりしらすポテト じゃがいも42.0g、しらす干し2.1g、あおのり0.1g 茹で青梗菜 チンゲンサイ17.5g	
4 日 金	午前食	和風うどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ20.0g、はくさい115.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g 南瓜煮 かぼちゃ30.0g バナナ バナナ40.5g	和風うどん ゆでうどん70.0g、鶏ささみ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 南瓜煮 かぼちゃ24.0g バナナ バナナ32.4g	和風うどん ゆでうどん60.0g、鶏ささみ11.2g、はくさい8.4g、にんじん2.8g、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22.7g	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	ひじきとツナごはん 米27.0g、ひじき1.0g、ツナ水煮缶10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g 牛乳 牛乳100.0g	ひじきとツナリソット 米16.0g、ひじき0.8g、ツナ水煮缶8.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g 小松菜の煮浸し こまつな25.0g、昆布だし汁0.0g	人参リソット 米9.0g、にんじん2.8g 小松菜の煮浸し こまつな17.5g、昆布だし汁0.0g	
5 日 土	午前食	豆腐あんかけ丼 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 茹できゅうり きゅうり25.0g 玉ねぎのみそ汁 乾燥わかめ0.5g、たまねぎ10.1g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	豆腐あんかけ粥 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 茹できゅうり きゅうり20.0g 玉ねぎのみそ汁 乾燥わかめ0.4g、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 茹できゅうり きゅうり14.0g 玉ねぎのすまし汁 乾燥わかめ0.3g、たまねぎ5.7g、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 豆腐のスープ 絹ごし豆腐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4.0g 人参煮 にんじん20.0g	きな粉パン粥 食パン16.8g、きな粉2.8g、育児用ミルク0.8g 人参煮 にんじん14.0g	
7 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 小松菜と人参の和え物 こまつな25.0g、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0.5g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 米16.0g 白身魚の照り焼き かれい24.0g、しょうゆ0.8g 小松菜と人参の和え物 こまつな20.0g、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0.4g、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11.2g 小松菜と人参の和え物 こまつな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0.3g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 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	納豆お焼き じゃがいも54.0g、にんじん15.0g、挽きわり納豆8.0g、あおのり0.3g、小麦粉4.0g、しょうゆ1.0g、油1.0g 牛乳 牛乳100.0g	納豆お焼き じゃがいも43.2g、にんじん12.0g、挽きわり納豆6.4g、あおのり0.2g、小麦粉3.2g、しょうゆ0.8g、油0.8g 青梗菜の煮浸し チンゲンサイ20.0g、昆布だし汁10.0g	青のりポテト じゃがいも30.2g、にんじん8.4g、あおのり0.2g 青梗菜の煮浸し チンゲンサイ14.0g、昆布だし汁6.0g	

2025年04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）
8日	午前食	軟飯 米27.0g 鶏そぼろとじゃが芋の煮物 鶏むね肉16.9g、じゃがいも20.3g、たまねぎ16.9g、にんじん6.3g、油1.0g、しょうゆ1.0g 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 青菜のみそ汁 チンゲンサイ5.0g、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16.2g、たまねぎ13.5g、にんじん5.0g、しょうゆ0.8g 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 青菜のみそ汁 チンゲンサイ4.0g、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11.3g、たまねぎ9.5g、にんじん3.5g、片栗粉0.6g 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 青菜のすまし汁 チンゲンサイ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 ほうれん草のスープ ほうれんそう7.5g 昆布だし汁30.0g
		にゅうめん ゆでそうめん80.0g、鶏むね肉10.0g、はくさい8.0g、にんじん3.4g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g 牛乳 牛乳100.0g	にゅうめん ゆでそうめん70.0g、鶏ささ身10.0g、はくさい5.4g、にんじん2.7g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.5g、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49.0g、鶏ささ身7.0g、はくさい3.8g、にんじん1.9g、昆布だし汁60.0g、片栗粉1.1g 南瓜煮 かぼちゃ17.5g	
9日	午前食	軟飯 米27.0g チキンハンバーグ 鶏むね肉20.0g、絹ごし豆腐35.0g、たまねぎ10.0g、パン粉5.0g、ケチャップ1.2g マカロニサラダ マカロニ8.1g、きゅうり10.1g、にんじん3.4g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、たまねぎ5.4g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 米16.0g チキンハンバーグ 鶏むね肉16.0g、絹ごし豆腐28.0g、たまねぎ8.0g、パン粉4.0g、ケチャップ1.0g マカロニサラダ マカロニ6.5g、きゅうり8.1g、にんじん2.7g きゃべつのみそ汁 キャベツ8.0g、たまねぎ4.3g、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 鶏むね肉11.2g、絹ごし豆腐19.6g、たまねぎ5.6g、片栗粉2.8g 二色サラダ きゅうり5.7g、にんじん1.9g きゃべつのすまし汁 キャベツ5.6g、たまねぎ3.0g、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 かぶのスープ かぶ7.5g 昆布だし汁30.0g
		ツナポテトサンド 食パン30.0g、ツナ水煮缶5.0g、じゃがいも10.0g、あおのり0.1g 牛乳 牛乳100.0g	ツナポテトサンド 食パン24.0g、ツナ水煮缶4.0g、じゃがいも8.0g、あおのり0.1g かぶのグラッセ かぶ・葉25.0g、バター0.5g	ポテトパン粥 食パン16.8g、じゃがいも5.6g、あおのり0.1g、育児用ミルク0.8g かぶ煮 かぶ17.5g	
10日	午前食	軟飯 米27.0g みそつくね 鶏ひき肉36.0g、たまねぎ25.0g、パン粉4.0g、みそ0.4g 小松菜のおかか和え こまつな10.1g、キャベツ20.0g、にんじん3.4g、かつお節0.5g 玉ねぎのすまし汁 じゃがいも15.0g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g	5倍粥 米16.0g みそつくね 鶏むね肉30.0g、たまねぎ20.0g、パン粉3.0g、みそ0.3g 小松菜のおかか和え こまつな8.1g、キャベツ18.9g、にんじん2.7g、かつお節0.4g 玉ねぎのすまし汁 じゃがいも12.0g、たまねぎ8.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.8g	7倍粥 米9.0g 鶏そぼろの野菜あんかけ 鶏むね肉21.0g、たまねぎ14.0g、こまつな5.7g、キャベツ13.2g、にんじん1.9g、片栗粉2.0g 玉ねぎのすまし汁 じゃがいも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 小松菜ペースト こまつな7.5g じゃが芋のスープ じゃがいも7.5g 昆布だし汁30.0g
		ホットケーキ ホットケーキミックス20.0g、牛乳18.0g、油1.0g 牛乳 牛乳100.0g	きな粉粥 米16.0g、きな粉2.4g 白菜の煮浸し はくさい20.0g、昆布だし汁10.0g	きな粉粥 米9.0g、きな粉1.7g 白菜の煮浸し はくさい14.0g、昆布だし汁7.0g	
11日	午前食	きゃべつとささみのマカロニ炒め マカロニ20.0g、油1.4g、鶏ささみ20.0g、キャベツ20.3g、たまねぎ6.8g、しょうゆ1.0g じゃが芋ののり和え じゃがいも30.0g、あおのり0.2g ほうれん草のスープ ほうれんそう10.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	きゃべつとささみのマカロニ炒め マカロニ16.0g、油1.1g、鶏ささみ16.0g、キャベツ16.2g、たまねぎ5.4g、しょうゆ0.8g じゃが芋ののり和え じゃがいも24.0g、あおのり0.2g ほうれん草のスープ ほうれんそう8.0g、たまねぎ4.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.4g	きゃべつとささみのおじや 米9.0g、鶏ささみ11.2g、キャベツ11.3g、たまねぎ3.8g じゃが芋ののり和え じゃがいも16.8g、あおのり0.1g ほうれん草のスープ ほうれんそう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 大根ペースト 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
		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 大根煮 だいこん25.0g	南瓜パン粥 食パン16.8g、かぼちゃ8.4g、育児用ミルク0.8g 大根煮 だいこん17.5g	
12日	午前食	炊き込みごはん 米27.0g、鶏むね肉13.5g、キャベツ13.5g、にんじん3.4g、しょうゆ1.0g 根菜のみそ汁 だいこん15.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	炊き込み粥 米16.0g、鶏むね肉10.8g、キャベツ10.8g、にんじん2.7g、しょうゆ0.8g 根菜のみそ汁 だいこん12.0g、にんじん4.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	炊き込み粥 米9.0g、鶏むね肉7.6g、キャベツ7.6g、にんじん1.9g 根菜のすまし汁 だいこん8.4g、にんじん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7.5g 昆布だし汁30.0g
		チーズトサンド 食パン30.0g、スライスチーズ3.5g 牛乳 牛乳100.0g	チーズトサンド 食パン24.0g、スライスチーズ2.8g じゃが芋のおかか和え じゃがいも25.0g、かつお節0.0g	チーズトパン粥 食パン16.8g、スライスチーズ2.0g、育児用ミルク0.8g じゃが芋煮 じゃがいも17.5g	
14日	午前食	軟飯 米27.0g 白身魚の磯辺焼き かれい30.0g、しょうゆ0.7g、小麦粉5.0g、あおのり0.2g、油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0.5g ほうれん草のみそ汁 ほうれんそう10.0g、たまねぎ5.0g、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、しょうゆ0.5g、小麦粉4.0g、あおのり0.1g、油0.8g 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0.4g ほうれん草のみそ汁 ほうれんそう8.0g、たまねぎ4.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g 煮魚 かれい16.8g 三色サラダ キャベツ11.2g、きゅうり5.6g、にんじん1.7g ほうれん草のすまし汁 ほうれんそう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 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
		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 白菜の煮浸し はくさい20.0g、昆布だし汁10.0g	きな粉パン粥 食パン16.8g、きな粉2.0g、育児用ミルク0.8g 白菜の煮浸し はくさい14.0g、昆布だし汁7.0g	

2025年04月		離乳食献立表		返子ないろ保育園	
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）
15日 火	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 ネバネバ和え 挽きわり納豆5.0g、はくさい20.0g、こまつな10.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐18.0g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	5倍粥 米16.0g 鶏そぼろと野菜のみそ風煮 鶏むね肉24.0g、はくさい16.0g、こまつな8.0g、にんじん2.4g、みそ0.4g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐14.4g、たまねぎ8.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.4g	7倍粥 米9.0g 鶏そぼろと野菜のとりも煮 鶏むね肉16.8g、はくさい11.2g、こまつな5.6g、にんじん1.7g、片栗粉2.0g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐10.1g、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 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 人参煮 にんじん20.0g	きな粉ポテト じゃがいも30.2g、きな粉2.2g 人参煮 にんじん14.0g	
16日 水	午前食	ささみと野菜のごはん 米27.0g、鶏ささみ20.0g、キャベツ10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g ほうれん草の和え物 ひじき1.4g、しらす干し2.0g、にんじん5.0g、ほうれんそう20.0g、しょうゆ0.7g 白菜のみそ汁 はくさい13.5g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	ささみと野菜粥 米16.0g、鶏ささみ16.0g、キャベツ8.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g ほうれん草の和え物 ひじき1.1g、しらす干し1.6g、にんじん4.0g、ほうれんそう16.0g、しょうゆ0.5g 白菜のみそ汁 はくさい10.8g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	ささみと野菜粥 米9.0g、鶏ささみ11.2g、キャベツ5.6g、にんじん2.8g ほうれん草の和え物 ひじき0.8g、しらす干し1.1g、にんじん2.8g、ほうれんそう11.2g 白菜のすまし汁 はくさい7.6g、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 白菜のスープ はくさい7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食	さつま芋蒸しパン ホットケーキミックス20.0g、牛乳18.0g、さつまいも12.0g 牛乳 牛乳100.0g	さつま芋リゾット 米16.0g、さつまいも10.0g 青梗菜のおかか和え チンゲンサイ25.0g、かつお節0.2g	さつま芋リゾット 米9.0g、さつまいも7.0g 青梗菜煮 チンゲンサイ17.5g	
17日 木	午前食	軟飯 米27.0g レバー入りハンバーグ 鶏むね肉30.0g、鶏レバー5.0g、たまねぎ20.0g、パン粉4.5g、ケチャップ1.0g ネバネバ和え 挽きわり納豆8.1g、キャベツ15.0g、ほうれんそう10.0g、にんじん3.0g、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0.6g	5倍粥 米16.0g レバー入りハンバーグ 鶏むね肉24.0g、鶏レバー4.0g、たまねぎ16.0g、パン粉3.6g、ケチャップ0.8g ネバネバ和え 挽きわり納豆6.5g、キャベツ12.0g、ほうれんそう8.0g、にんじん2.4g、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0.5g	7倍粥 米9.0g 鶏そぼろと野菜のとりも煮 鶏むね肉16.8g、たまねぎ11.2g、キャベツ8.4g、ほうれんそう5.6g、にんじん1.7g、片栗粉2.0g 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 大根のペースト だいこん7.5g 南瓜のスープ かぼちゃ7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食	かぼちゃチーズお焼き かぼちゃ60.0g、粉チーズ1.0g、小麦粉1.5g、油1.0g 牛乳 牛乳100.0g	かぼちゃチーズお焼き かぼちゃ48.0g、粉チーズ0.8g、小麦粉1.2g、油0.8g かぶのりりし和え かぶ・葉25.0g、あおのり0.2g	かぼちゃチーズ団子 かぼちゃ33.6g、粉チーズ0.6g かぶのりりし和え かぶ17.5g、あおのり0.1g	
18日 金	午前食	野菜うどん ゆでうどん80.0g、豚肉(肩ロース)16.9g、ほうれんそう10.1g、にんじん5.4g、たまねぎ5.4g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.7g ポテトサラダ じゃがいも37.5g、きゅうり9.0g、にんじん3.8g バナナ バナナ40.5g	野菜うどん ゆでうどん70.0g、鶏むね肉13.5g、ほうれんそう8.1g、にんじん4.3g、たまねぎ4.3g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.5g ポテトサラダ じゃがいも30.0g、きゅうり7.2g、にんじん3.0g バナナ バナナ32.4g	野菜うどん ゆでうどん49.0g、鶏むね肉9.5g、ほうれんそう5.7g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g、昆布だし汁60.0g マッシュポテト じゃがいも21.0g、きゅうり5.0g、にんじん2.1g バナナ バナナ22.7g	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 小松菜のスープ こまつな7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食	ひじきごはん 米27.0g、ひじき1.4g、にんじん3.2g、しょうゆ1.0g 牛乳 牛乳100.0g	ひじき粥 米16.0g、ひじき1.1g、にんじん2.5g、しょうゆ0.8g 小松菜の煮浸し こまつな20.0g、昆布だし汁10.0g	人参粥 米9.0g、にんじん1.8g、しょうゆ0.6g 小松菜の煮浸し こまつな14.0g、昆布だし汁7.0g	
19日 土	午前食	たきこみ御飯 米27.0g、鶏むね肉13.5g、にんじん4.7g、いんげん2.0g、しょうゆ1.0g 小松菜の和え物 こまつな25.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g わかめスープ 乾燥わかめ0.5g、たまねぎ10.0g、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3.8g、いんげん1.6g、しょうゆ0.8g 小松菜の和え物 こまつな20.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g わかめスープ 乾燥わかめ0.4g、たまねぎ8.0g、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2.6g、いんげん1.1g 小松菜の和え物 こまつな14.0g、にんじん2.8g わかめスープ 乾燥わかめ0.3g、たまねぎ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 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3.0g 牛乳 牛乳100.0g	チーズサンド 食パン24.0g、スライスチーズ2.4g 人参煮 にんじん20.0g	チーズパン粥 食パン16.8g、チーズ1.7g、育児用ミルク0.8g 人参煮 にんじん14.0g	
21日 月	午前食	軟飯 米27.0g 鮭の味噌風味焼き 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 小松菜のみそ汁 こまつな10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 米16.0g 白身魚の味噌風味焼き かれい24.0g、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 小松菜のみそ汁 こまつな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 根菜の煮物 だいこん11.2g、にんじん5.6g、いんげん1.1g 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 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	マカロニきな粉 マカロニ20.0g、きな粉3.5g 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12.0g	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8.4g	

2025年04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）
22日	火	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25.0g、かつお節0.3g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ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20.0g、かつお節0.2g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ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 きゃべつ煮 キャベツ14.0g 玉ねぎのすまし汁 たまねぎ8.4g、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 きゃべつのスープ キャベツ7.5g 昆布だし汁30.0g
		午後食 チーズトサンド 食パン30.0g、スライスチーズ3.5g 牛乳 牛乳100.0g	チーズトサンド 食パン24.0g、スライスチーズ2.8g 人参のグラッセ にんじん20.0g、バター0.5g	チーズパン粥 食パン16.8g、スライスチーズ2.0g、育児用ミルク0.8g 人参煮 にんじん14.0g	
23日	水	午前食 軟飯 米27.0g チキンハンバーグ 鶏むね肉20.0g、絹ごし豆腐32.0g、たまねぎ10.0g、パン粉5.0g、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、にんじん5.0g 白菜のすまし汁 はくさい12.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.7g	5倍粥 米16.0g チキンハンバーグ 鶏むね肉16.0g、絹ごし豆腐28.0g、たまねぎ8.0g、パン粉4.0g、ケチャップ1.0g ブロッコリーのサラダ ブロッコリー12.0g、にんじん4.0g 白菜のすまし汁 はくさい9.6g、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11.2g、絹ごし豆腐19.6g、たまねぎ5.6g、片栗粉2.8g ブロッコリーのサラダ 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 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 さつま芋の茶巾しぼり さつまいも60.0g、りんご20.0g、砂糖1.5g、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16.0g、干しぶどう2.4g 白菜のおかか和え はくさい20.0g、かつお節0.1g	さつま芋の茶巾しぼり さつまいも33.6g、りんご11.2g 白菜煮 はくさい14.0g	
24日	木	午前食 あんかけうどん ゆでうどん80.0g、豚肉(もも)10.1g、にんじん3.2g、チンゲンサイ12.6g、キャベツ12.6g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.7g かぶのおかか和え かぶ・葉25.0g、かつお節0.2g バナナ バナナ40.5g	あんかけうどん ゆでうどん70.0g、鶏むね肉15.0g、にんじん2.5g、チンゲンサイ10.1g、キャベツ10.1g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.8g、片栗粉2.2g かぶのおかか和え かぶ・葉20.0g、かつお節0.15g バナナ バナナ32.4g	あんかけうどん ゆでうどん60.0g、鶏むね肉10.5g、にんじん1.8g、チンゲンサイ7.1g、キャベツ7.1g、昆布だし汁60.0g、片栗粉1.5g かぶ煮 かぶ14.0g バナナ バナナ22.7g	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 しらすおかかおにぎり 米27.0g、しらす干し5.0g、しょうゆ0.7g、かつお節0.7g 牛乳 牛乳100.0g	しらすおかか粥 米16.0g、しらす干し4.0g、しょうゆ0.5g、かつお節0.2g じゃがいものり和え じゃがいも25.0g、あおのり0.2g	しらす粥 米9.0g、しらす2.6g じゃがいものり和え じゃがいも17.5g、あおのり0.1g	
25日	金	午前食 軟飯 米27.0g 炒り豆腐 豚肉(もも)13.5g、絹ごし豆腐16.9g、にんじん3.4g、たまねぎ13.5g、チンゲンサイ10.1g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.4g 南瓜煮 かぼちゃ30.0g わかめのみそ汁 乾燥わかめ0.5g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g	5倍粥 米16.0g 炒り豆腐 鶏むね肉10.0g、絹ごし豆腐30.0g、にんじん2.7g、たまねぎ10.8g、チンゲンサイ8.1g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.1g 南瓜煮 かぼちゃ24.0g わかめのみそ汁 乾燥わかめ0.4g、たまねぎ2.7g、昆布だし汁70.0g	7倍粥 米9.0g 豆腐と野菜のとろみ煮 鶏むね肉7.0g、絹ごし豆腐21.0g、にんじん1.9g、たまねぎ7.6g、チンゲンサイ5.7g、片栗粉0.8g 南瓜煮 かぼちゃ16.8g わかめのすまし汁 乾燥わかめ0.3g、たまねぎ1.9g、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 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 きゃべつのしらす煮 キャベツ25.0g、しらす干し3.0g	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 きゃべつのしらす煮 キャベツ17.5g、しらす干し2.1g	
26日	土	午前食 ささみと野菜のごはん 米27.0g、鶏ささみ20.0g、はくさい8.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g キャベツのツナ和え キャベツ23.6g、きゅうり10.1g、ツナ水煮缶5.0g わかめのすまし汁 乾燥わかめ0.5g、昆布だし汁80.0g	ささみと野菜のおじや 米16.0g、鶏ささみ16.0g、はくさい6.4g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g キャベツのツナ和え キャベツ18.9g、きゅうり8.1g、ツナ水煮缶4.0g わかめのすまし汁 乾燥わかめ0.4g、昆布だし汁70.0g	ささみと野菜のおじや 米9.0g、鶏ささみ11.2g、はくさい4.5g、にんじん2.8g キャベツときゅうりの和え物 キャベツ13.2g、きゅうり5.7g わかめのすまし汁 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 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 ケチャップ風ライス 米27.0g、鶏むね肉10.0g、たまねぎ6.8g、にんじん3.4g、ケチャップ1.0g 牛乳 牛乳100.0g	ケチャップ風リゾット 米16.0g、鶏むね肉8.0g、たまねぎ5.4g、にんじん2.7g、ケチャップ0.8g 白菜のり and え はくさい20.0g、あおのり0.1g	チキンリゾット 米9.0g、鶏むね肉5.6g、たまねぎ3.8g、にんじん1.9g 白菜のり and え はくさい14.0g、あおのり0.1g	
28日	月	午前食 軟飯 米27.0g 白身魚のケチャップ風味焼き かれい14.0g、ケチャップ1.0g 小松菜と人参のおか和え こまつな25.0g、にんじん5.0g、かつお節0.2g、しょうゆ0.5g 玉ねぎのみそ汁 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 白身魚のケチャップ風味焼き かれい32.0g、ケチャップ0.8g 小松菜と人参のおか和え こまつな20.0g、にんじん4.0g、かつお節0.2g、しょうゆ0.4g 玉ねぎのみそ汁 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22.4g 小松菜と人参和え物 こまつな14.0g、にんじん2.8g 玉ねぎのすまし汁 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 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 ツナポテトサンド 食パン30.0g、ツナ水煮缶5.0g、じゃがいも10.0g、あおのり0.1g 牛乳 牛乳100.0g	ツナポテトサンド 食パン24.0g、ツナ水煮缶4.0g、じゃがいも8.0g、あおのり0.1g 大根煮 だいこん25.0g	ポテトパン粥 食パン16.8g、じゃがいも5.6g、あおのり0.1g、育児用ミルク0.8g 大根煮 だいこん18.0g	

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	和風マカロニ マカロニ37.1g、ツナ水煮缶12.2g、たまねぎ20.3g、ブロッコリー10.0g、しょうゆ1.0g 南瓜煮 かぼちゃ30.0g キャベツのスープ キャベツ10.0g、たまねぎ6.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	和風マカロニ マカロニ29.7g、ツナ水煮缶9.7g、たまねぎ16.2g、ブロッコリー8.0g、しょうゆ0.8g 南瓜煮 かぼちゃ24.0g キャベツのスープ キャベツ8.0g、たまねぎ4.8g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.4g	野菜リゾット 米9.0g、たまねぎ11.3g、ブロッコリー5.6g 南瓜煮 かぼちゃ16.8g キャベツのスープ キャベツ5.6g、たまねぎ3.4g、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 南瓜のスープ かぼちゃ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0.5g、しらす干し3.0g 牛乳 牛乳100.0g	しらすわかめ粥 米16.0g、乾燥わかめ0.4g、しらす干し2.4g 人参煮 にんじん20.0g	しらすわかめ粥 米9.0g、乾燥わかめ0.3g、しらす干し1.7g 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。