

2025年05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)
1 日 木	午前食 あんかけうどん ゆでうどん80.0g、鶏むねひき肉20.0g、はくさい10.0g、こまつな10.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.5g さつま芋煮 さつまいも30.0g バナナ バナナ30.0g	午前食 あんかけうどん ゆでうどん70.0g、鶏むねひき肉15.0g、はくさい10.0g、こまつな5.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.8g、片栗粉2.0g さつま芋煮 さつまいも25.0g バナナ バナナ25.0g	午前食 あんかけうどん ゆでうどん60.0g、鶏むねひき肉12.0g、はくさい8.0g、こまつな4.0g、にんじん3.0g、昆布だし汁60.0g、片栗粉1.4g さつま芋煮 さつまいも18.0g バナナ バナナ20.0g	10倍すりつぶし粥 10倍すりつぶし粥30.0g さつま芋ペースト さつまいも8.0g 人参のスープ にんじん8.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 ささみと野菜のみそごはん 軟飯80.0g、鶏ささみ10.0g、キャベツ10.0g、にんじん5.0g、みそ1.0g 牛乳 牛乳100.0g	午後食 ささみと野菜のみそおじや 5倍粥80.0g、鶏ささみ8.0g、キャベツ8.0g、にんじん4.0g、みそ0.8g 白菜の煮浸し はくさい20.0g、昆布だし汁5.0g	午後食 ささみと野菜のおじや 7倍粥60.0g、鶏ささみ6.0g、にんじん3.0g、キャベツ5.0g 白菜の煮浸し はくさい15.0g、昆布だし汁3.0g	
2 日 金	午前食 ささみと野菜のごはん 軟飯80.0g、鶏ささみ25.0g、キャベツ10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g ほうれん草とひじきの和え物 ひじき1.2g、しらす干し2.0g、にんじん5.0g、ほうれん草20.0g、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	午前食 ささみと野菜粥 5倍粥80.0g、鶏ささみ20.0g、キャベツ8.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g ほうれん草とひじきの和え物 ひじき1.0g、しらす干し1.6g、にんじん4.0g、ほうれん草16.0g、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	午前食 ささみと野菜粥 7倍粥60.0g、鶏ささみ15.0g、キャベツ6.0g、にんじん3.0g ほうれん草の和え物 ほうれん草12.0g、にんじん3.0g、しらす干し1.2g 白菜のすまし汁 はくさい8.0g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 10倍すりつぶし粥30.0g 人参ペースト にんじん8.0g きゃべつのスープ キャベツ8.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 きな粉サンド 10枚切り食パン1枚、きな粉3.5g 牛乳 牛乳100.0g	午後食 きな粉サンド 耳なし10枚切り食パン1枚、きな粉3.0g かぶの煮浸し かぶ・葉25.0g	午後食 きな粉パン粥 耳なし10枚切り食パン1枚、きな粉2.5g、育児用ミルク1.0g かぶの煮浸し かぶ15.0g	
7 日 水	午前食 軟飯 軟飯80.0g 白身魚のケチャップ風味焼き かれい30.0g、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 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	午前食 5倍粥 5倍粥80.0g 白身魚のケチャップ風味焼き かれい26.0g、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 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	午前食 7倍粥 7倍粥60.0g 煮魚 かれい15.0g ブロッコリーサラダ ブロッコリー10.0g、にんじん3.0g きゃべつのスープ キャベツ7.0g、たまねぎ3.0g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 10倍すりつぶし粥30.0g 白身魚ペースト かれい8.0g きゃべつのスープ キャベツ8.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 あんかけうどん ゆでうどん80.0g、鶏むねひき肉12.0g、はくさい10.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.5g 牛乳 牛乳100.0g	午後食 あんかけうどん ゆでうどん70.0g、鶏むねひき肉10.0g、はくさい10.0g、にんじん4.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.8g、片栗粉2.0g 青梗菜のおかか和え チンゲンサイ20.0g、かつお節0.2g	午後食 あんかけうどん ゆでうどん60.0g、鶏むねひき肉8.0g、はくさい8.0g、にんじん2.0g、昆布だし汁60.0g、片栗粉1.4g 青梗菜煮 チンゲンサイ15.0g	
8 日 木	午前食 軟飯 軟飯80.0g 鶏肉と野菜の煮物 鶏コマ肉皮なし40.0g、キャベツ20.0g、たまねぎ10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.7g、片栗粉1.0g 南瓜煮 かぼちゃ30.0g 大根のみそ汁 だいこん10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	午前食 5倍粥 5倍粥80.0g 鶏ささみと野菜の煮物 鶏ささみ20.0g、キャベツ15.0g、たまねぎ5.0g、にんじん5.6g、しょうゆ0.6g、片栗粉0.8g 南瓜煮 かぼちゃ25.0g 大根のみそ汁 だいこん8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	午前食 7倍粥 7倍粥60.0g 鶏ささみと野菜煮 鶏ささみ15.0g、キャベツ10.0g、たまねぎ5.0g、にんじん3.0g、片栗粉0.6g 南瓜煮 かぼちゃ15.0g 大根のすまし汁 だいこん6.0g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 10倍すりつぶし粥30.0g 南瓜ペースト かぼちゃ8.0g 大根のスープ だいこん8.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 きな粉サンド 10枚切り食パン1枚、きな粉3.5g 牛乳 牛乳100.0g	午後食 きな粉サンド 耳なし10枚切り食パン1枚、きな粉3.0g じゃが芋ののり和え じゃがいも20.0g、あおのり0.2g	午後食 きな粉パン粥 耳なし10枚切り食パン1枚、きな粉2.5g、育児用ミルク1.0g じゃが芋ののり和え じゃがいも15.0g、あおのり0.1g	
9 日 金	午前食 野菜そぼろ丼 軟飯80.0g、鶏むねひき肉25.0g、たまねぎ20.0g、にんじん5.0g、油1.0g、片栗粉1.4g、ケチャップ1.0g、しょうゆ0.5g 青梗菜のおかか和え チンゲンサイ30.0g、かつお節0.2g、しょうゆ0.5g 豆腐のみそ汁 乾燥わかめ0.5g、絹ごし豆腐15.0g、みそ0.5g、昆布だし汁80.0g	午前食 野菜そぼろ粥 5倍粥80.0g、鶏むねひき肉20.0g、たまねぎ16.0g、にんじん4.0g、油0.8g、片栗粉1.1g、ケチャップ0.8g、しょうゆ0.5g 青梗菜のおかか和え チンゲンサイ25.0g、かつお節0.2g、しょうゆ0.4g 豆腐のみそ汁 乾燥わかめ0.4g、絹ごし豆腐10.0g、みそ0.4g、昆布だし汁70.0g	午前食 野菜そぼろ粥 7倍粥60.0g、鶏むねひき肉15.0g、たまねぎ12.0g、にんじん3.0g、片栗粉1.5g 青梗菜煮 チンゲンサイ15.0g 豆腐のすまし汁 乾燥わかめ0.3g、絹ごし豆腐6.0g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 10倍すりつぶし粥30.0g 豆腐ペースト 絹ごし豆腐8.0g きゃべつのスープ キャベツ8.0g 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18.0g、油1.0g 牛乳 牛乳100.0g	午後食 かぶとしらす粥 5倍粥80.0g、かぶ・葉15.0g、しらす干し3.0g 白菜ののり和え はくさい20.0g、あおのり0.2g	午後食 かぶとしらす粥 7倍粥60.0g、かぶ10.0g、しらす干し2.0g 白菜ののり和え はくさい15.0g、あおのり0.1g	
10 日 土	午前食 たきこみ御飯 軟飯80.0g、鶏むねひき肉20.0g、にんじん8.0g、いんげん2.0g、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 わかめスープ 乾燥わかめ0.5g、昆布だし汁80.0g	午前食 たきこみ粥 5倍粥80.0g、鶏むねひき肉15.0g、にんじん5.0g、いんげん1.5g、しょうゆ0.8g 小松菜と人参の和え物 こまつな15.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.4g わかめスープ 乾燥わかめ0.4g、昆布だし汁70.0g	午前食 たきこみ粥 7倍粥60.0g、鶏むねひき肉10.0g、にんじん3.0g、いんげん1.0g 小松菜と人参の和え物 こまつな10.0g、にんじん3.0g わかめスープ 乾燥わかめ0.3g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 10倍すりつぶし粥30.0g じゃが芋ペースト じゃがいも8.0g 人参のスープ にんじん8.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 きな粉おはぎ 軟飯80.0g、きな粉4.0g 牛乳 牛乳100.0g	午後食 きな粉粥 5倍粥80.0g、きな粉3.0g じゃが芋煮 じゃがいも20.0g	午後食 きな粉粥 7倍粥60.0g、きな粉2.0g じゃが芋煮 じゃがいも15.0g	

2025年05月		離乳食献立表		予定	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)
12月	午前食	軟飯 軟飯80.0g 白身魚のチーズ焼き かれい30.0g、スライスチーズ3.0g ひじきと切干大根の煮物 ひじき1.2g、切り干しだいこん5.0g、にんじん3.0g、昆布だし汁15.0g、しょうゆ1.0g お麴のみそ汁 たまねぎ10.0g、焼ふ1.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 5倍粥80.0g 白身魚のチーズ焼き かれい125.0g、スライスチーズ2.5g 二色煮 だいこん25.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.8g お麴と玉ねぎのみそ汁 たまねぎ8.0g、焼ふ0.8g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 7倍粥60.0g 煮魚 かれい15.0g 二色煮 だいこん16.0g、にんじん4.0g お麴のすまし汁 たまねぎ6.0g、焼ふ0.6g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 10倍すりつぶし粥30.0g 白身魚のペースト かれい8.0g きゃべつのスープ キャベツ8.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食	チキンピラフ 軟飯80.0g、鶏ささみ10.0g、キャベツ10.0g、たまねぎ10.0g、にんじん5.0g、ケチャップ1.0g 牛乳 牛乳100.0g	チキンリゾット 5倍粥80.0g、鶏ささみ8.0g、キャベツ8.0g、たまねぎ8.0g、にんじん5.0g、ケチャップ0.8g 茹でブロッコリー ブロッコリー12.0g	チキンリゾット 7倍粥60.0g、鶏ささみ6.0g、キャベツ6.0g、たまねぎ6.0g、にんじん3.0g 茹でブロッコリー ブロッコリー10.0g	
13日 火	午前食	あんかけうどん ゆでうどん80.0g、鶏むねひき肉25.0g、はくさい15.0g、こまつな8.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.5g 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、鶏むねひき肉20.0g、はくさい10.0g、こまつな6.0g、にんじん4.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.8g、片栗粉2.0g 南瓜煮 かぼちゃ25.0g バナナ バナナ25.0g	あんかけうどん ゆでうどん60.0g、鶏むねひき肉15.0g、はくさい8.0g、こまつな5.0g、にんじん3.0g、昆布だし汁60.0g、片栗粉1.5g 南瓜煮 かぼちゃ15.0g バナナ バナナ20.0g	10倍すりつぶし粥 10倍すりつぶし粥30.0g 南瓜ペースト かぼちゃ8.0g 白菜のスープ はくさい8.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食	ささみと野菜のみそごはん 軟飯80.0g、鶏ささみ10.0g、にんじん5.0g、キャベツ8.0g、みそ1.0g 牛乳 牛乳100.0g	ささみと野菜のみそおじや 5倍粥80.0g、鶏ささみ8.0g、にんじん4.0g、キャベツ6.0g、みそ0.8g じゃが芋ののり和え じゃがいも20.0g、あおのり0.2g	ささみと野菜のおじや 7倍粥60.0g、鶏ささみ6.0g、にんじん3.0g、キャベツ4.0g じゃが芋ののり和え じゃがいも15.0g、あおのり0.2g	
14日 水	午前食	軟飯 軟飯80.0g 肉じゃが 豚肉(もも)20.0g、じゃがいも30.0g、にんじん10.0g、たまねぎ10.0g、油0.5g、しょうゆ1.0g 小松菜のネバネバ和え 挽きわり納豆5.0g、もやし15.0g、こまつな10.0g、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 5倍粥80.0g 鶏そぼろとじゃが芋の煮物 鶏むねひき肉15.0g、じゃがいも25.0g、たまねぎ10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.8g 小松菜のネバネバ和え 挽きわり納豆4.0g、こまつな15.0g、にんじん3.0g、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 7倍粥60.0g 鶏そぼろとじゃが芋の煮物 鶏むねひき肉10.0g、じゃがいも20.0g、たまねぎ7.0g、にんじん3.0g 小松菜と人参の和え物 こまつな10.0g、にんじん2.0g 大根のすまし汁 だいこん6.0g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 10倍すりつぶし粥30.0g 人参ペースト にんじん8.0g 大根のスープ だいこん8.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食	南瓜お焼き 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	南瓜お焼き かぼちゃ56.0g、粉チーズ0.8g、小麦粉1.4g、油0.9g キャベツのしらす和え キャベツ20.0g、しらす干し2.5g	南瓜団子 かぼちゃ40.0g、粉チーズ0.6g キャベツのしらす和え キャベツ15.0g、しらす干し1.7g	
15日 木	午前食	軟飯 軟飯80.0g 豆腐ハンバーグ 鶏むね肉20.0g、絹ごし豆腐20.0g、たまねぎ15.0g、パン粉5.0g、ケチャップ1.0g 温野菜 ブロッコリー15.0g、にんじん5.0g きゃべつのスープ きゃべつ10.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	5倍粥 5倍粥80.0g 豆腐ハンバーグ 鶏むねひき肉15.0g、絹ごし豆腐15.0g、たまねぎ12.0g、パン粉4.0g、ケチャップ0.8g 温野菜 ブロッコリー12.0g、にんじん5.0g きゃべつのスープ きゃべつ8.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.4g	7倍粥 7倍粥60.0g 豆腐の野菜あんかけ 鶏むねひき肉10.0g、絹ごし豆腐10.0g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁10.0g、片栗粉1.0g 温野菜 ブロッコリー10.0g、にんじん3.0g きゃべつのスープ きゃべつ7.0g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 10倍すりつぶし粥30.0g 豆腐ペースト 絹ごし豆腐8.0g きゃべつのスープ キャベツ8.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食	チーズサンド 10枚切り食パン1枚、スライスチーズ3.0g 牛乳 牛乳100.0g	チーズサンド 耳なし10枚切り食パン1枚、チーズ2.4g かぶのおかか和え かぶ・葉20.0g、かつお節0.2g	チーズパン粥 耳なし10枚切り食パン1枚、スライスチーズ1.5g、育児用ミルク1.0g かぶ煮 かぶ17.0g	
16日 金	午前食	ささみと野菜のごはん 軟飯80.0g、鶏ささみ25.0g、キャベツ15.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g ほうれん草とひじきの和え物 ひじき1.2g、しらす干し2.0g、にんじん5.0g、ほうれん草20.0g、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	ささみと野菜粥 5倍粥80.0g、鶏ささみ20.0g、キャベツ10.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g ほうれん草とひじきの和え物 ひじき1.0g、しらす干し1.6g、にんじん4.0g、ほうれん草16.0g、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	ささみと野菜粥 7倍粥60.0g、鶏ささみ12.0g、キャベツ6.0g、にんじん3.0g ほうれん草の和え物 ほうれん草12.0g、にんじん3.0g、しらす干し1.2g 白菜のすまし汁 はくさい8.0g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 10倍すりつぶし粥30.0g ほうれん草ペースト ほうれん草8.0g 白菜のスープ はくさい8.0g、昆布だし汁30.0g
	午後食	りんごとレーズンの蒸しパン ホットケーキミックス20.0g、豆乳18.0g、りんご10.0g、干しぶどう3.0g 牛乳 牛乳100.0g	青のりチーズお焼き じゃがいも50.0g、粉チーズ0.8g、あおのり0.2g 煮りんご りんご20.0g	青のりチーズポテト じゃがいも35.0g、粉チーズ0.5g、あおのり0.1g 煮りんご りんご15.0g	
17日 土	午前食	そぼろあんかけ丼 軟飯80.0g、鶏むねひき肉30.0g、たまねぎ15.0g、にんじん5.0g、いんげん2.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g 二色野菜 きゅうり15.0g、にんじん10.0g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	そぼろあんかけ粥 5倍粥80.0g、鶏むねひき肉20.0g、たまねぎ10.0g、にんじん3.0g、いんげん1.5g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.5g 二色野菜 きゅうり12.0g、にんじん8.0g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	そぼろあんかけ粥 7倍粥60.0g、鶏むねひき肉15.0g、にんじん2.0g、たまねぎ6.0g、いんげん1.2g、片栗粉1.0g 二色野菜 きゅうり8.0g、にんじん6.0g 玉ねぎのすまし汁 たまねぎ5.0g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 10倍すりつぶし粥30.0g 人参ペースト にんじん8.0g じゃが芋のスープ じゃがいも8.0g、昆布だし汁30.0g
	午後食	きな粉サンド 10枚切り食パン1枚、きな粉3.5g 牛乳 牛乳100.0g	きな粉サンド 耳なし10枚切り食パン1枚、きな粉3.0g いんげんと人参和え物 いんげん15.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g	きな粉パン粥 耳なし10枚切り食パン1枚、きな粉2.5g、育児用ミルク1.0g いんげんと人参和え物 いんげん10.0g、にんじん3.0g	

2025年05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)
19日 月	午前食 軟飯 軟飯80.0g 白身魚のおろし煮 かれい30.0g、かぶ10.0g、しょうゆ1.0g 白菜と人参おかか和え はくさい25.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g、かつお節0.2g 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 午後食 ひじきスティックのお焼き じゃがいも55.0g、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	5倍粥 5倍粥80.0g 白身魚のおろし煮 かれい24.0g、かぶ8.0g、しょうゆ0.8g 白菜と人参おかか和え はくさい20.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g、かつお節0.2g 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 ひじきスティックのお焼き じゃがいも45.0g、きな粉3.2g、ひじき1.6g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.6g、油0.8g ほうれん草ののり和え ほうれんそう20.0g、あおのり0.1g	7倍粥 7倍粥60.0g 白身魚のおろし煮 かれい15.0g、かぶ5.0g 白菜と人参和え物 はくさい12.0g、にんじん3.0g わかめのすまし汁 乾燥わかめ0.3g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁60.0g きな粉団子 じゃがいも30.0g、きな粉2.0g ほうれん草ののり和え ほうれんそう15.0g、あおのり0.1g	10倍すりつぶし粥 10倍すりつぶし粥30.0g 白身魚ペースト かれい8.0g かぶのスープ かぶ8.0g 昆布だし汁30.0g
20日 火	午前食 軟飯 軟飯80.0g 豆腐ハンバーグ 鶏むねひき肉20.0g、絹ごし豆腐20.0g、たまねぎ15.0g、パン粉5.0g、しょうゆ1.0g 三色野菜の和え物 キャベツ15.0g、こまつな10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g じゃが芋のミルクスープ じゃがいも10.0g、昆布だし汁80.0g、育児用ミルク2.0g 午後食 南瓜ペーストサンド 10枚切り食パン1枚、かぼちゃ15.0g 牛乳 牛乳100.0g	5倍粥 5倍粥80.0g 豆腐ハンバーグ 鶏むねひき肉15.0g、絹ごし豆腐15.0g、たまねぎ10.0g、パン粉4.0g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.6g 三色野菜の和えもの キャベツ12.0g、こまつな8.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g じゃが芋のミルクスープ じゃがいも8.0g、昆布だし汁70.0g、育児用ミルク1.6g 南瓜ペーストサンド 耳なし10枚切り食パン1枚、かぼちゃ12.0g きゃべつのお浸し キャベツ20.0g	7倍粥 7倍粥60.0g 豆腐の野菜あんかけ 鶏むねひき肉10.0g、絹ごし豆腐10.0g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁10.0g、片栗粉1.0g 三色野菜の和えもの キャベツ10.0g、こまつな5.0g、にんじん2.0g じゃが芋のミルクスープ じゃがいも6.0g、昆布だし汁60.0g、育児用ミルク1.0g 南瓜パン粥 耳なし10枚切り食パン1枚、かぼちゃ10.0g、育児用ミルク1.0g きゃべつのお浸し キャベツ15.0g	10倍すりつぶし粥 10倍すりつぶし粥30.0g きゃべつペースト キャベツ8.0g じゃが芋のスープ じゃがいも8.0g 昆布だし汁30.0g
21日 水	午前食 軟飯 軟飯80.0g 炒り豆腐 絹ごし豆腐40.0g、鶏むねひき肉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 白菜ののり和え はくさい30.0g、あおのり0.5g、しょうゆ0.5g お麩と玉ねぎのみそ汁 焼ふ1.0g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g 午後食 さつま芋のきな粉団子 さつまいも60.0g、きな粉3.0g 牛乳 牛乳100.0g	5倍粥 5倍粥80.0g 炒り豆腐 絹ごし豆腐30.0g、鶏むねひき肉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 白菜ののり和え はくさい25.0g、あおのり0.2g、しょうゆ0.4g お麩と玉ねぎのみそ汁 焼ふ0.8g、たまねぎ8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g さつま芋のきな粉団子 さつまいも50.0g、きな粉2.4g きゅうりのおかか和え きゅうり20.0g、かつお節0.2g	7倍粥 7倍粥60.0g 豆腐のそぼろあんかけ 絹ごし豆腐20.0g、鶏むねひき肉10.0g、にんじん6.0g、たまねぎ6.0g、チンゲンサイ6.0g、片栗粉1.5g 白菜ののり和え はくさい18.0g、あおのり0.2g お麩のすまし汁 焼ふ0.5g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁60.0g さつま芋のきな粉団子 さつまいも35.0g、きな粉1.7g 茹できゅうり きゅうり15.0g	10倍すりつぶし粥 10倍すりつぶし粥30.0g さつま芋ペースト さつまいも8.0g 白菜のスープ はくさい8.0g 昆布だし汁30.0g
22日 木	午前食 豆腐あんかけ丼 軟飯80.0g、鶏むねひき肉15.0g、絹ごし豆腐40.0g、たまねぎ10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g、みそ0.5g、片栗粉2.0g かぶの煮浸し かぶ・葉30.0g 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 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3.5g 牛乳 牛乳100.0g	豆腐あんかけ粥 5倍粥80.0g、鶏むねひき肉12.0g、絹ごし豆腐30.0g、たまねぎ8.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.8g、みそ0.4g、片栗粉1.2g かぶの煮浸し かぶ・葉20.0g わかめのみそ汁 乾燥わかめ0.4g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g きな粉リゾット 5倍粥80.0g、きな粉3.0g ほうれん草としらす煮 ほうれんそう20.0g、しらす干し3.0g	豆腐あんかけ粥 7倍粥60.0g、鶏むねひき肉10.0g、絹ごし豆腐20.0g、たまねぎ3.0g、にんじん2.0g、片栗粉1.0g かぶの煮浸し かぶ15.0g わかめのすまし汁 乾燥わかめ0.3g、昆布だし汁60.0g きな粉リゾット 7倍粥60.0g、きな粉2.0g ほうれん草としらす煮 ほうれんそう15.0g、しらす干し2.0g	10倍すりつぶし粥 10倍すりつぶし粥30.0g ほうれん草ペースト ほうれんそう8.0g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐8.0g 昆布だし汁30.0g
23日 金	午前食 野菜うどん ゆでうどん80.0g、豚もも肉20.0g、キャベツ15.0g、もやし10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g、昆布だし汁80.0g、片栗粉1.5g 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g バナナ バナナ30.0g 午後食 そぼろごはん 軟飯80.0g、鶏むねひき肉10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.8g 牛乳 牛乳100.0g	野菜うどん ゆでうどん70.0g、鶏ささみ15.0g、キャベツ15.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.8g、昆布だし汁70.0g、片栗粉1.5g 茹でブロッコリー ブロッコリー12.0g バナナ バナナ24.0g そぼろ粥 5倍粥80.0g、鶏むねひき肉8.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g キャベツのおかか和え キャベツ25.0g、かつお節0.2g	野菜うどん ゆでうどん60.0g、鶏ささみ10.0g、キャベツ10.0g、にんじん2.0g、昆布だし汁60.0g、片栗粉1.2g 茹でブロッコリー ブロッコリー9.0g バナナ バナナ17.0g そぼろ粥 7倍粥60.0g、鶏むねひき肉6.0g、にんじん3.0g 茹できゃべつ キャベツ17.0g	10倍すりつぶし粥 10倍すりつぶし粥30.0g 人参ペースト にんじん8.0g きゃべつのスープ キャベツ8.0g 昆布だし汁30.0g
24日 土	午前食 たきこみ御飯 軟飯80.0g、鶏むねひき肉20.0g、にんじん5.0g、いんげん2.0g、しょうゆ1.0g 茹できゅうり きゅうり20.0g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐20.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g 午後食 チーズサンド 10枚切り食パン1枚、スライスチーズ3.0g 牛乳 牛乳100.0g	たきこみ粥 5倍粥80.0g、鶏むねひき肉15.0g、にんじん3.0g、いんげん1.5g、しょうゆ0.8g 茹できゅうり きゅうり15.0g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐16.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.4g チーズサンド 耳なし10枚切り食パン1枚、チーズ2.4g 人参煮 にんじん20.0g	野菜そぼろ粥 7倍粥60.0g、鶏むねひき肉10.0g、にんじん2.0g、いんげん1.0g 茹できゅうり きゅうり10.0g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐12.0g、昆布だし汁60.0g チーズパン粥 耳なし10枚切り食パン1枚、スライスチーズ1.5g、育児用ミルク1.0g 人参煮 にんじん15.0g	10倍すりつぶし粥 10倍すりつぶし粥30.0g 豆腐ペースト 絹ごし豆腐8.0g 人参のスープ にんじん8.0g 昆布だし汁30.0g

2025年05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)
26日 月	午前食	軟飯 軟飯80.0g 白身魚のケチャップあんかけ かれい30.0g、片栗粉2.0g、ケチャップ1.0g 根菜の煮物 だいこん30.0g、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5.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 5倍粥80.0g 白身魚のケチャップあんかけ かれい24.0g、片栗粉2.4g、ケチャップ0.8g 根菜の煮物 だいこん24.0g、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4.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 7倍粥60.0g 煮魚 かれい15.0g 根菜の煮物 だいこん12.0g、にんじん3.0g ほうれん草のみそ汁 ほうれん草5.0g、たまねぎ3.0g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 10倍すりつぶし粥30.0g 白身魚ペースト かれい8.0g 大根のスープ だいこん8.0g 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56.0g、粉チーズ0.8g、小麦粉1.4g、油0.9g かぶのりねえ かぶ・葉20.0g、あおのり0.1g	かぼちゃチーズ団子 かぼちゃ40.0g、粉チーズ0.6g かぶのりねえ かぶ12.0g、あおのり0.1g	
27日 火	午前食	軟飯 軟飯80.0g 鶏肉の照り焼き 鶏もも肉皮なし40.0g、しょうゆ1.0g、油0.5g きゃべつと人参のねえ物 キャベツ30.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g じゃが芋のみそ汁 じゃがいも10.0g、たまねぎ8.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 5倍粥80.0g 鶏ささみと野菜あんかけ 鶏ささ身25.0g、キャベツ20.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.8g、昆布だし汁30.0g、片栗粉1.5g じゃが芋のみそ汁 じゃがいも8.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 7倍粥60.0g 鶏ささみ野菜のあんかけ 鶏ささ身20.0g、キャベツ15.0g、にんじん4.0g、昆布だし汁20.0g、片栗粉1.2g じゃが芋のみそ汁 じゃがいも7.0g、たまねぎ3.0g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 10倍すりつぶし粥30.0g じゃが芋ペースト じゃがいも8.0g きゃべつのスープ キャベツ8.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食	きな粉サンド 10枚切り食パン1枚、きな粉3.5g 牛乳 牛乳100.0g	きな粉サンド 耳なし10枚切り食パン1枚、きな粉3.0g 白菜のおかかねえ はくさい20.0g、かつお節0.2g	きな粉パン粥 耳なし10枚切り食パン1枚、きな粉2.5g、育児用ミルク1.0g 白菜煮 はくさい15.0g	
28日 水	午前食	軟飯 軟飯80.0g 鶏ささみのケチャップ煮 鶏ささ身25.0g、キャベツ15.0g、たまねぎ15.0g、にんじん5.0g、ケチャップ1.0g、粉チーズ0.5g、片栗粉1.5g さつま芋煮 さつまいも25.0g かぶのスープ かぶ・葉10.0g、昆布だし汁80.0g	5倍粥 5倍粥80.0g 鶏ささみのケチャップ風煮 鶏ささ身20.0g、キャベツ10.0g、たまねぎ10.0g、にんじん3.0g、ケチャップ0.8g、粉チーズ0.4g、片栗粉1.2g さつま芋煮 さつまいも20.0g かぶのスープ かぶ・葉8.0g、昆布だし汁70.0g	7倍粥 7倍粥60.0g 鶏ささみのとろみ煮 鶏ささ身15.0g、キャベツ8.0g、たまねぎ8.0g、にんじん2.0g、片栗粉1.0g さつま芋煮 さつまいも12.0g かぶのスープ かぶ6.0g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 10倍すりつぶし粥30.0g さつま芋ペースト さつまいも8.0g かぶのスープ かぶ8.0g 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55.0g、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45.0g、きな粉3.0g、ひじき1.6g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.6g、油0.8g きゃべつのはく煮 キャベツ20.0g	きな粉団子 じゃがいも35.0g、きな粉2.0g きゃべつのはく煮 キャベツ15.0g	
29日 木	午前食	軟飯 軟飯80.0g レバー入りハンバーグ 鶏むねひき肉30.0g、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20.0g 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 5倍粥80.0g レバー入りハンバーグ 鶏むねひき肉26.0g、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16.0g 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 7倍粥60.0g 鶏そぼろと野菜のあんかけ 鶏むねひき肉10.0g、たまねぎ10.0g、にんじん10.0g、片栗粉2.8g 小松菜のみそ汁 こまつな6.0g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 10倍すりつぶし粥30.0g 南瓜ペースト かぼちゃ8.0g 小松菜のスープ こまつな8.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食	南瓜ペーストサンド 10枚切り食パン1枚、かぼちゃ15.0g 牛乳 牛乳100.0g	南瓜ペーストサンド 耳なし10枚切り食パン1枚、かぼちゃ12.0g 青梗菜のしらす煮 チンゲンサイ20.0g、しらす干し3.0g	南瓜パン粥 耳なし10枚切り食パン1枚、かぼちゃ10.0g、育児用ミルク1.0g 青梗菜のしらす煮 チンゲンサイ15.0g、しらす干し1.5g	
30日 金	午前食	和風マカロニ 茹でマカロニ60.0g、鶏コマ肉皮なし20.0g、たまねぎ15.0g、なす10.0g、しょうゆ1.0g わかめのサラダ 乾燥わかめ0.5g、キャベツ30.0g、しょうゆ0.5g かぶのスープ かぶ・葉10.0g、昆布だし汁80.0g	和風マカロニ 茹でマカロニ50.0g、鶏むねひき肉15.0g、たまねぎ12.0g、なす8.0g、しょうゆ0.8g わかめのサラダ 乾燥わかめ0.4g、キャベツ20.0g、しょうゆ0.4g かぶのスープ かぶ・葉8.0g、昆布だし汁70.0g	野菜そぼろ粥 7倍粥60.0g、鶏むねひき肉12.0g、たまねぎ10.0g、なす6.0g わかめのサラダ 乾燥わかめ0.3g、キャベツ14.0g かぶのスープ かぶ6.0g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 10倍すりつぶし粥30.0g かぶのペースト かぶ8.0g きゃべつのスープ キャベツ8.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食	ツナおかかおにぎり 軟飯80.0g、ツナ水煮缶5.0g、かつお節0.2g 牛乳 牛乳100.0g	ツナおかか粥 5倍粥80.0g、ツナ水煮缶4.0g、かつお節0.2g 人参煮 にんじん20.0g	青のり粥 7倍粥60.0g、あおのり0.1g 人参煮 にんじん15.0g	
31日 土	午前食	たきこみ御飯 軟飯80.0g、鶏むねひき肉20.0g、にんじん5.0g、いんげん3.0g、しょうゆ1.0g きゃべつのはく煮 キャベツ30.0g、あおのり0.1g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐20.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	炊き込み粥 5倍粥80.0g、鶏むねひき肉16.0g、にんじん3.0g、いんげん1.5g、しょうゆ0.8g きゃべつのはく煮 キャベツ25.0g、あおのり0.1g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐15.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	炊き込み粥 7倍粥60.0g、鶏むねひき肉10.0g、にんじん2.0g、いんげん1.0g きゃべつのはく煮 キャベツ17.0g、あおのり0.1g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐10.0g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 10倍すりつぶし粥30.0g 人参ペースト にんじん8.0g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐8.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食	きな粉サンド 10枚切り食パン1枚、きな粉3.5g 牛乳 牛乳100.0g	きな粉サンド 耳なし10枚切り食パン1枚、きな粉3.0g じゃが芋のバターねえ じゃがいも20.0g、バター0.2g	きな粉パン粥 耳なし10枚切り食パン1枚、きな粉2.5g、育児用ミルク1.0g 茹じゃが芋 じゃがいも15.0g	

※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。