

2025年07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 火	午前食 軟飯 軟飯80.0g 豆腐ハンバーグ 鶏むね肉25.0g、絹ごし豆腐30.0g、たまねぎ10.0g、パン粉3.5g、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、チーズ3.0g きゃべつのスープ キャベツ12.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g	5倍粥 5倍粥80.0g 豆腐ハンバーグ 鶏むね肉20.0g、絹ごし豆腐24.0g、たまねぎ8.0g、パン粉2.8g、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、チーズ2.4g きゃべつのスープ キャベツ10.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.8g	7倍粥 7倍粥60.0g 豆腐の野菜あんかけ 鶏むねひき肉15.0g、絹ごし豆腐15.0g、たまねぎ6.0g、昆布だし汁10.0g、片栗粉1.0g ブロッコリーサラダ ブロッコリー8.0g、にんじん3.0g きゃべつのスープ キャベツ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 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 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2.8g 青菜のおかか和え チンゲンサイ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2.8g、育児用ミルク1.0g 青菜煮 チンゲンサイ15.0g	
2 水	午前食 野菜うどん(豚肉) ゆでうどん80.0g、豚肉(もも・赤肉)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 さつま芋煮 さつまいも30.0g バナナ バナナ30.0g	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 さつま芋煮 さつまいも24.0g バナナ バナナ24.0g	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 さつま芋煮 さつまいも17.0g バナナ バナナ17.0g	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 そばろごはん 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	そばろ粥 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 キャベツののり和え キャベツ20.0g、あおのり0.2g	そばろ粥 7倍粥60.0g、鶏むねひき肉6.0g、にんじん3.0g キャベツののり和え キャベツ15.0g、あおのり0.1g	
3 木	午前食 軟飯 軟飯80.0g 鶏肉の照り焼き 鶏もも肉皮なし30.0g、しょうゆ1.0g 根菜の煮物 だいこん30.0g、にんじん5.0g、しょうゆ 小松菜のみそ汁 こまつな12.0g、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 鶏ささみと根菜の煮物 鶏ささ身25.0g、だいこん25.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g、昆布だし汁30.0g、片栗粉1.5g 小松菜のみそ汁 こまつな10.0g、たまねぎ6.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 7倍粥60.0g 鶏ささみと根菜の煮物 鶏ささ身20.0g、だいこん20.0g、にんじん4.0g、昆布だし汁20.0g、片栗粉1.0g 小松菜のすまし汁 こまつな7.0g、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 白菜ペースト はくさい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 さっぱりそうめん ゆでそうめん80.0g、鶏むねひき肉10.0g、はくさい10.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g 牛乳 牛乳100.0g	さっぱりそうめん ゆでそうめん70.0g、鶏むねひき肉8.0g、はくさい8.0g、にんじん4.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.4g じゃが芋煮 じゃがいも20.0g	さっぱりそうめん ゆでそうめん60.0g、鶏むねひき肉6.0g、はくさい6.0g、にんじん3.0g、昆布だし汁60.0g じゃが芋煮 じゃがいも15.0g	
4 金	午前食 軟飯 軟飯80.0g ひじき入りつくね 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、ひじき0.5g、しょうゆ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 キャベツ10.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	5倍粥 5倍粥80.0g ひじき入りつくね 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、ひじき0.0g、しょうゆ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 キャベツ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 キャベツ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	
5 土	午前食 そばろあんかけ丼 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	そばろあんかけ粥 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	そばろあんかけ粥 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1.7g、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	
7 月	午前食 鶏そばろと野菜のごはん 軟飯80.0g、鶏むねひき肉25.0g、キャベツ10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g コロコロポテトサラダ じゃがいも20.0g、きゅうり10.0g 小松菜のみそ汁 こまつな10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	鶏そばろと野菜のおじや 5倍粥80.0g、鶏むねひき肉20.0g、キャベツ8.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g コロコロポテトサラダ じゃがいも16.0g、きゅうり8.0g 小松菜のみそ汁 こまつな8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	鶏そばろと野菜のおじや 7倍粥60.0g、鶏むねひき肉14.0g、キャベツ6.0g、にんじん3.0g マッシュポテト じゃがいも12.0g、きゅうり6.0g 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 きゃべつのスープ キャベツ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50.0g、粉チーズ0.8g、小麦粉1.2g、油0.8g 白菜の煮浸し はくさい20.0g、昆布だし汁5.0g	かぼちゃチーズ団子 かぼちゃ35.0g、粉チーズ0.6g 白菜の煮浸し はくさい14.0g、昆布だし汁3.5g	

2025年07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)
8日 火	午前食 軟飯 軟飯80.0g みそつくね 鶏むねひき肉36.0g、たまねぎ25.0g、パン粉4.0g、みそ0.4g 三色野菜のおかか和え キャベツ20.0g、ほうれんそう10.0g、にんじん5.0g、かつお節0.5g じゃが芋のすまし汁 じゃがいも15.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g	5倍粥 5倍粥80.0g みそつくね 鶏むねひき肉30.0g、たまねぎ20.0g、パン粉3.0g、みそ0.3g 三色野菜のおかか和え キャベツ16.0g、ほうれんそう8.0g、にんじん4.0g、かつお節0.4g じゃが芋のすまし汁 じゃがいも12.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.8g	7倍粥 7倍粥60.0g 鶏そぼろの野菜あんかけ 鶏むねひき肉20.0g、たまねぎ14.0g、キャベツ13.0g、ほうれんそう6.0g、にんじん3.0g、片栗粉2.0g じゃが芋のすまし汁 じゃがいも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 さつま芋ペースト さつま芋8.0g ほうれん草のスープ ほうれんそう8.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 スイートポテトサンド 10枚切り食パン1枚、さつま芋も15.0g 牛乳 牛乳100.0g	スイートポテトサンド 耳なし10枚切り食パン1枚、さつま芋も12.0g かぶのグラッセ かぶ・葉20.0g、バター0.4g	スイートポテトパン粥 耳なし10枚切り食パン1枚、育児用ミルク2.0g、さつま芋も3.0g かぶ煮 かぶ15.0g	
9日 水	午前食 和風マカロニ 茹でマカロニ80.0g、鶏むねひき肉20.0g、たまねぎ15.0g、なす10.0g、しょうゆ1.0g きゃべつと人参のサラダ キャベツ25.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g かぶのミルクスープ かぶ・葉10.0g、昆布だし汁80.0g、育児用ミルク3.0g	和風マカロニ 茹でマカロニ70.0g、鶏むねひき肉16.0g、たまねぎ12.0g、なす8.0g、しょうゆ0.8g きゃべつと人参のサラダ キャベツ20.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g かぶのミルクスープ かぶ・葉8.0g、昆布だし汁70.0g、育児用ミルク2.4g	ささみと野菜のおじや 7倍粥60.0g、鶏むねひき肉11.2g、たまねぎ8.0g、なす6.0g きゃべつと人参のサラダ キャベツ15.0g、にんじん3.0g かぶのミルクスープ かぶ6.0g、昆布だし汁60.0g、育児用ミルク2.0g	10倍すりつぶし粥 10倍すりつぶし粥30.0g 白菜ペースト はくさい8.0g かぶのスープ かぶ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、無調整豆乳20.0g、油1.0g 牛乳 牛乳100.0g	きな粉粥 5倍粥80.0g、きな粉3.0g 白菜ののり和え はくさい20.0g、あおのり0.2g	きな粉粥 5倍粥60.0g、きな粉2.5g 白菜ののり和え はくさい15.0g、あおのり0.1g	
10日 木	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 きゃべつときゅうりの和え物 キャベツ20.0g、きゅうり10.0g、しょうゆ0.5g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 5倍粥80.0g 鶏ささみと野菜の煮物 鶏ささ身25.0g、キャベツ18.0g、きゅうり8.0g、しょうゆ0.4g、昆布だし汁30.0g、片栗粉1.5g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 7倍粥60.0g 鶏ささみ野菜の煮物 鶏ささ身20.0g、キャベツ15.0g、きゅうり6.0g、昆布だし汁20.0g、片栗粉1.2g 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 南瓜ペースト かぼちゃ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 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 人参煮 にんじん20.0g	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2.0g 人参煮 にんじん15.0g	
11日 金	午前食 野菜トマトうどん ゆでうどん80.0g、鶏むねひき肉20.0g、キャベツ12.0g、トマト12.0g、にんじん8.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g 南瓜煮 かぼちゃ30.0g バナナ バナナ30.0g	野菜トマトうどん ゆでうどん70.0g、鶏むね肉16.0g、キャベツ10.0g、トマト10.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.5g 南瓜煮 かぼちゃ24.0g バナナ バナナ24.0g	野菜トマトうどん ゆでうどん60.0g、鶏むねひき肉12.0g、キャベツ8.0g、トマト8.0g、にんじん3.0g、昆布だし汁60.0g、片栗粉2.0g 南瓜煮 かぼちゃ17.0g バナナ バナナ17.0g	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 人参のスープ にんじん8.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 チーズおかかおにぎり 軟飯80.0g、チーズ3.5g、しょうゆ1.0g、かつお節0.5g 牛乳 牛乳100.0g	チーズおかか粥 5倍粥80.0g、チーズ2.8g、しょうゆ0.8g、かつお節0.4g いんげんと人参の和え物 いんげん20.0g、にんじん5.0g	チーズ粥 7倍粥60.0g、チーズ2.0g いんげんと人参の和え物 いんげん14.0g、にんじん3.0g	
12日 土	午前食 炊き込みごはん 軟飯80.0g、鶏むね肉15.0g、キャベツ10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	炊き込み粥 5倍粥80.0g、鶏むね肉12.0g、キャベツ8.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	炊き込み粥 7倍粥60.0g、鶏むね肉8.4g、キャベツ5.6g、にんじん2.8g 玉ねぎのすまし汁 たまねぎ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 きゃべつのスープ キャベツ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 人参煮 にんじん20.0g	南瓜/パン粥 耳なし10枚切り食パン1枚、かぼちゃ8.4g、育児用ミルク0.8g 人参煮 にんじん14.0g	
14日 月	午前食 和風マカロニ 茹でマカロニ80.0g、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 かぶのサラダ かぶ・葉25.0g、にんじん5.0g、粉チーズ0.5g トマトスープ トマト10.0g、きゃべつ10.0g、昆布だし汁80.0g	和風マカロニ 茹でマカロニ70.0g、鶏むねひき肉16.0g、たまねぎ12.0g、なす8.0g、しょうゆ0.8g かぶのサラダ かぶ・葉20.0g、にんじん4.0g、粉チーズ0.4g トマトスープ トマト8.0g、きゃべつ8.0g、昆布だし汁70.0g	和風炊き込み粥 7倍粥60.0g、鶏むねひき肉12.0g、たまねぎ9.0g、なす6.0g かぶのサラダ かぶ15.0g、にんじん3.0g トマトスープ トマト5.6g、キャベツ2.8g、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 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15.0g、キャベツ10.0g、にんじん5.0g、みそ0.5g 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12.0g、キャベツ8.0g、にんじん4.0g、みそ0.4g 茹でブロッコリー ブロッコリー12.0g	ささみと野菜のおじや 7倍粥60.0g、鶏ささみ8.0g、キャベツ6.0g、にんじん2.0g 茹でブロッコリー ブロッコリー10.0g	

2025年07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）
15日	火	軟飯 軟飯80.0g 白身魚のムニエル かれい130.0g、しょうゆ0.5g 三色野菜の和え物 キャベツ20.0g、こまつな10.0g、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、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 5倍粥80.0g 白身魚のムニエル かれい125.0g、しょうゆ0.4g 三色野菜の和え物 キャベツ16.0g、こまつな8.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g じゃが芋のみそ汁 じゃがいも8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 7倍粥60.0g 煮魚 かれい18.0g 三色野菜の和え物 キャベツ12.0g、こまつな6.0g、にんじん3.0g じゃが芋のみそ汁 じゃがいも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 白身魚ペースト かれい8.0g 小松菜のスープ こまつな8.0g 昆布だし汁30.0g
		スイートポテトサンド 10枚切り食パン1枚、さつまいも15.0g 牛乳 牛乳100.0g	スイートポテトサンド 耳なし10枚切り食パン1枚、さつまいも12.0g 青梗菜の煮浸し チンゲンサイ20.0g	スイートポテトパン粥 耳なし10枚切り食パン1枚、さつまいも10.0g 青梗菜の煮浸し チンゲンサイ16.0g	
16日	水	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 きゃべつと人参の和え物 キャベツ30.0g、にんじん5.0g 大根のみそ汁 だいこん15.0g、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 鶏ささみと野菜のあんかけ 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 大根のみそ汁 だいこん12.0g、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 大根のすまし汁 だいこん10.0g、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
		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3.2g、ひじき1.6g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.6g、油0.8g 白菜のおかか和え はくさい120.0g、かつお節0.2g	ポテト団子 じゃがいも30.0g、きな粉2.0g 白菜煮 はくさい15.0g	
17日	木	麻婆なす丼 軟飯80.0g、鶏むねひき肉15.0g、絹ごし豆腐40.0g、なす10.0g、しょうゆ1.0g、みそ0.5g、片栗粉2.0g さつま芋煮 さつまいも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	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32.0g、なす8.0g、しょうゆ0.8g、みそ0.4g、片栗粉1.6g さつま芋煮 さつまいも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	豆腐あんかけ粥 7倍粥60.0g、鶏むねひき肉9.0g、絹ごし豆腐23.0g、なす6.0g、片栗粉1.1g さつま芋煮 さつまいも18.0g わかめと玉ねぎのすまし汁 乾燥わかめ0.4g、たまねぎ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 人参のスープ にんじん8.0g 昆布だし汁30.0g
		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2.8g 人参煮 にんじん20.0g	きな粉パン粥 耳なし10枚切り食パン1枚、きな粉2.0g、育児用ミルク1.0g 人参煮 にんじん14.0g	
18日	金	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 コロコロポテトサラダ じゃがいも20.0g、きゅうり10.0g 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 コロコロポテトサラダ じゃがいも16.0g、きゅうり8.0g 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 マッシュポテト じゃがいも15.0g、きゅうり3.0g 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 じゃが芋ペースト じゃがいも8.0g 白菜のスープ はくさい8.0g 昆布だし汁30.0g
		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	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120.0g、昆布だし汁5.0g	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	
19日	土	炊き込みご飯 軟飯80.0g、鶏むねひき肉15.0g、キャベツ10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g 大根のみそ汁 だいこん15.0g、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12.0g、キャベツ8.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g 大根のみそ汁 だいこん12.0g、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9.0g、キャベツ6.0g、にんじん3.0g 大根のすまし汁 だいこん9.0g、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 キャベツ8.0g 南瓜のスープ かぼちゃ8.0g、昆布だし汁30.0g
		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 キャベツのおかか和え キャベツ25.0g、かつお節0.2g	南瓜パン粥 耳なし10枚切り食パン1枚、かぼちゃ8.4g 茹でキャベツ キャベツ18.0g	
22日	火	軟飯 軟飯80.0g 鮭の照り焼き さけ40.0g、しょうゆ0.5g ネバネバ和え 挽きわり納豆8.0g、もやし20.0g、こまつな10.0g、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、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 5倍粥80.0g 白身魚の照り焼き かれい32.0g、しょうゆ0.4g ネバネバ和え 挽きわり納豆6.0g、キャベツ16.0g、こまつな8.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g じゃが芋のみそ汁 じゃがいも8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 7倍粥60.0g 煮魚 かれい20.0g 三色野菜煮 キャベツ9.0g、こまつな5.0g、にんじん3.0g じゃが芋のすまし汁 じゃがいも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3.0g 小松菜ペースト こまつな8.0g じゃが芋のスープ じゃがいも8.0g 昆布だし汁30.0g
		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、スライスチーズ2.4g 南瓜煮 かぼちゃ25.0g	チーズパン粥 耳なし10枚切り食パン1枚、チーズ1.6g、育児用ミルク0.8g 南瓜煮 かぼちゃ15.0g	

2025年07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)
23日	水	午前食 軟飯 80.0g ひじき入りつくね 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、ひじき0.5g、しょうゆ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 キャベツ10.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	5倍粥 5倍粥80.0g ひじき入りつくね 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、ひじき0.0g、しょうゆ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 キャベツ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 キャベツ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 人参のスープ にんじん8.0g 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、無調整豆乳18.0g、干しぶどう3.5g 牛乳 牛乳100.0g	にんじんとしらす粥 5倍粥80.0g、にんじん4.0g、しらす干し4.0g じゃが芋のりかえ じゃがいも20.0g、あおのり0.2g	にんじんとしらす粥 7倍粥60.0g、にんじん3.0g、しらす干し2.0g じゃが芋のりかえ じゃがいも15.0g、あおのり0.1g	
24日	木	午前食 軟飯 80.0g 豚肉とじゃが芋の煮物 豚もも薄切り肉20.0g、じゃがいも25.0g、たまねぎ10.0g、にんじん5.0g、油1.0g、しょうゆ1.0g きゃべつとしらすの和え物 キャベツ25.0g、しらす干し5.0g なすのみそ汁 なす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16.0g、じゃがいも20.0g、たまねぎ8.0g、にんじん4.0g、油0.8g、しょうゆ0.8g きゃべつとしらすの和え物 キャベツ20.0g、しらす干し4.0g なすのみそ汁 なす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12.0g、じゃがいも14.0g、たまねぎ5.6g、にんじん2.8g きゃべつとしらすの和え物 キャベツ14.0g、しらす干し2.8g なすのすまし汁 なす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3.0g 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2.8g かぶのグラッセ かぶ・葉25.0g、バター0.5g	きな粉パン粥 耳なし10枚切り食パン1枚、きな粉2.0g、育児用ミルク0.8g かぶ煮 かぶ17.0g	
25日	金	午前食 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後 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 小松菜のすまし汁 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 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50.0g、粉チーズ0.8g、小麦粉1.2g、油0.8g 青梗菜のしらす煮 チンゲンサイ20.0g、しらす干し3.0g	かぼちゃチーズ団子 かぼちゃ40.0g、粉チーズ0.5g 青梗菜のしらす煮 チンゲンサイ15.0g、しらす干し1.5g	
26日	土	午前食 炊き込みご飯 軟飯80.0g、鶏むねひき肉15.0g、にんじん5.0g、いんげん3.0g、しょうゆ1.0g じゃが芋のりかえ じゃがいも30.0g、あおのり0.2g きゃべつのスープ キャベツ10.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	炊き込み粥 5倍粥80.0g、鶏むねひき肉12.0g、にんじん4.0g、いんげん2.4g、しょうゆ0.8g じゃが芋のりかえ じゃがいも24.0g、あおのり0.15g きゃべつのスープ キャベツ8.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.4g	炊き込み粥 7倍粥60.0g、鶏むねひき肉8.4g、にんじん2.8g、いんげん1.7g じゃが芋のりかえ じゃがいも16.0g、あおのり0.1g きゃべつのスープ キャベツg、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 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、スライスチーズ2.4g 人参煮 にんじん20.0g	チーズパン粥 耳なし10枚切り食パン1枚、チーズ1.6g、育児用ミルク0.8g 人参煮 にんじん14.0g	
28日	月	午前食 軟飯 80.0g 白身魚のムニエル かれい30.0g、しょうゆ0.5g 三色野菜の和え物 キャベツ20.0g、こまつな10.0g、にんじん5.0g、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 白身魚のムニエル かれい25.0g、しょうゆ0.4g 三色野菜の和え物 キャベツ16.0g、こまつな8.0g、にんじん4.0g、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 煮魚 かれい18.0g 三色野菜の和え物 キャベツ12.0g、こまつな6.0g、にんじん3.0g 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 白身魚ペースト かれい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 スイートポテトサンド 10枚切り食パン1枚g、さつまいも15.0g 牛乳 牛乳100.0g	スイートポテトサンド 耳なし10枚切り食パン1枚、さつまいも12.0g かぶの煮浸し かぶ・葉25.0g	スイートポテトパン粥 耳なし10枚切り食パン1枚、さつまいも10.0g、育児用ミルク1.0g かぶの煮浸し かぶ18.0g	
29日	火	午前食 軟飯 80.0g 鶏肉のケチャップ風焼き 鶏もも肉皮なし30.0g、ケチャップ1.0g 温野菜 ブロッコリー15.0g、にんじん10.0g 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 鶏ささみと野菜の煮物 鶏ささみ20.0g、ブロッコリー12.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.6g ほうれん草のみそ汁 ほうれん草8.0g、昆布だし汁70.0g、たまねぎ4.0g、みそ0.4g	7倍粥 7倍粥60.0g 鶏ささみと野菜の煮物 鶏ささみ15.0g、ブロッコリー9.0g、にんじん6.0g、片栗粉1.0g ほうれん草のすまし汁 ほうれん草6.0g、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 人参ペースト にんじん8.0g ほうれん草のスープ ほうれん草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 10枚切り食パン1枚、きな粉3.0g 青梗菜のしらす煮 チンゲンサイ20.0g、しらす干し3.0g	きな粉パン粥 10枚切り食パン1枚、きな粉2.8g、育児用ミルク1.0g 青梗菜のしらす煮 チンゲンサイ14.0g、しらす干し2.0g	