

2025年09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 月	午前食	軟飯 軟飯80.0g かれのいけチャップ風焼き かれい40.5g、ケチャップ3.0g きゃべつのサラダ キャベツ20.0g、きゅうり10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g ほうれん草のみそ汁 ほうれんそう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 かれのいけチャップ風焼き かれい30.0g、ケチャップ2.4g きゃべつのサラダ キャベツ16.0g、きゅうり8.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g ほうれん草のみそ汁 ほうれんそう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20.0g きゃべつのサラダ キャベツ12.0g、きゅうり6.0g、にんじん2.0g ほうれん草のすまし汁 ほうれんそう8.0g、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 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 かぶのグラッセ かぶ・葉25.0g、バター0.5g	チーズパン粥 耳なし10枚切り食パン1枚、育児用ミルク2.0g、スライスチーズ1.5g かぶ煮 かぶ17.0g	
2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 ネバネバ和え 挽きわり納豆10.0g、もやし20.0g、こまつな10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g お麴のみそ汁 たまねぎ10.0g、焼ふ1.4g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 5倍粥80.0g 鶏そぼろと野菜の煮物 鶏むねひき肉25.0g、キャベツ20.0g、こまつな8.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.6g、片栗粉0.8g お麴のみそ汁 たまねぎ8.0g、焼ふ1.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 7倍粥60.0g 鶏そぼろと野菜の煮物 鶏むねひき肉18.0g、キャベツ14.0g、こまつな6.0g、にんじん3.0g、片栗粉0.6g お麴のすまし汁 たまねぎ6.0g、焼ふ0.7g、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	マカロニきな粉 茹でマカロニ60.0g、きな粉5.0g 牛乳 牛乳100.0g	マカロニきな粉 茹でマカロニ50.0g、きな粉4.0g 南瓜煮 かぼちゃ25.0g	きな粉リゾット 7倍粥60.0g、きな粉2.0g 南瓜煮 かぼちゃ18.0g	
3日 水	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0.4g、しょうゆ0.8g 温野菜 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、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	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	青のりチーズ焼き じゃがいも50.0g、粉チーズ0.8g、あおのり0.2g かぶのおかか和え かぶ・葉20.0g、かつお節0.2g	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 かぶ煮 かぶ17.0g	
4日 木	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、はくさい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、はくさい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、はくさい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	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 キャベツののり和え キャベツ20.0g、あおのり0.2g	そぼろ粥 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	
5日 金	午前食	軟飯 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30.0g じゃが芋ペースト じゃがいも8.0g 南瓜のスープ かぼちゃ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 かぶのグラッセ かぶ・葉25.0g、バター0.5g	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 かぶ煮 かぶ17.0g	
6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、はくさい10.0g、しょうゆ1.0g 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	炊き込み粥 5倍粥80.0g、鶏むねひき肉12.0g、にんじん4.0g、はくさい8.0g、しょうゆ0.8g 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	炊き込み粥 7倍粥60.0g、鶏むねひき肉9.0g、にんじん3.0g、はくさい6.0g 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 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	ひじきしらすチャーハン 軟飯80.0g、しらす干し5.0g、ひじき1.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g、油0.8g 牛乳 牛乳100.0g	ひじきしらすリゾット 5倍粥80.0g、しらす干し4.0g、ひじき0.8g、にんじん3.0g、しょうゆ0.8g バナナ バナナ30.0g	しらすリゾット 7倍粥60.0g、しらす干し4.0g、にんじん3.0g バナナ バナナ20.0g	

2025年09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)
8月	午前食	軟飯 軟飯80.0g 白身魚のムニエル かれい140.0g、しょうゆ1.0g 三色野菜のおかか和え キャベツ15.0g、こまつな10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g、かつお節0.2g じゃが芋のみそ汁 じゃがいも13.0g、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132.0g、しょうゆ0.8g 三色野菜のおかか和え キャベツ12.0g、こまつな8.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g、かつお節0.2g じゃが芋のみそ汁 じゃがいも10.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 7倍粥60.0g 煮魚 かれい23.0g 三色野菜の和え物 キャベツ9.0g、こまつな6.0g、にんじん3.0g じゃが芋のすまし汁 じゃがいも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 白身魚のペースト かれい8.0g キャベツのスープ キャベツ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 茹でブロッコリー ブロッコリー12.0g	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1.0g、さつまいも8.0g 茹でブロッコリー ブロッコリー8.0g	
9日	午前食	なすミートマカロニ 茹でマカロニ80.0g、なす15.0g、鶏むねひき肉25.0g、たまねぎ20.0g、ケチャップ1.0g 二色サラダ にんじん15.0g、きゅうり15.0g、粉チーズ0.5g じゃが芋のスープ じゃがいも15.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	なすミートマカロニ 茹でマカロニ70.0g、なす12.0g、鶏むねひき肉20.0g、たまねぎ16.0g、ケチャップ0.8g 二色サラダ にんじん12.0g、きゅうり12.0g、粉チーズ0.4g じゃが芋のスープ じゃがいも12.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.4g	なすそぼろ粥 7倍粥60.0g、なす8.0g、鶏むねひき肉16.0g、たまねぎ11.0g 二色サラダ にんじん8.0g、きゅうり8.0g じゃが芋のスープ じゃがいも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 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	ひじきとツナごはん 軟飯80.0g、ツナ水煮缶10.0g、ひじき0.8g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g 牛乳 牛乳100.0g	ひじきとツナリゾット 5倍粥80.0g、ツナ水煮缶8.0g、ひじき0.6g、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g 青梗菜のおかか和え チンゲンサイ20.0g、かつお節0.2g	人参リゾット 7倍粥60.0g、にんじん5.0g 青梗菜煮 チンゲンサイ15.0g	
10日	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、鶏むねひき肉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 南瓜ペースト かぼちゃ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 白菜のりおえ はくさい20.0g、あおのり0.2g	チーズ粥 7倍粥60.0g、チーズ2.0g 白菜のりおえ はくさい15.0g、あおのり0.1g	
11日	午前食	軟飯 軟飯80.0g 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、油0.5g 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 きゃべつのみそ汁 キャベツ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 鶏そぼろと野菜のケチャップ風煮 鶏むねひき肉25.0g、ブロッコリー12.0g、にんじん3.0g、ケチャップ0.8g きゃべつのみそ汁 キャベツ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 鶏そぼろと野菜のとりみ煮 鶏むねひき肉18.0g、ブロッコリー9.0g、にんじん3.0g、片栗粉0.8g きゃべつのみそ汁 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 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	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 かぶのグラッセ かぶ・葉25.0g、バター0.2g	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1.0g、さつまいも3.0g かぶ煮 かぶ17.0g	
12日	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、きゅうり10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g 玉ねぎミルクスープ たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、育児用ミルク2.0g	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 三色野菜の和えもの キャベツ12.0g、きゅうり8.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g 玉ねぎミルクスープ たまねぎ8.0g、昆布だし汁70.0g、育児用ミルク1.6g	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、きゅうり5.0g、にんじん2.0g 玉ねぎミルクスープ たまねぎ6.0g、昆布だし汁60.0g、育児用ミルク1.0g	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 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	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 茹でブロッコリー ブロッコリー12.0g	ポテト団子 じゃがいも30.0g、きな粉2.0g 茹でブロッコリー ブロッコリー10.0g	
13日	午前食	たきこみ御飯 軟飯80.0g、鶏むねひき肉15.0g、にんじん8.0g、いんげん5.0g、しょうゆ1.0g 小松菜のお浸し こまつな30.0g、しょうゆ0.5g わかめスープ 乾燥わかめ0.5g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g	たきこみ粥 5倍粥80.0g、鶏むねひき肉12.0g、にんじん6.4g、いんげん4.0g、しょうゆ0.8g 小松菜のお浸し こまつな24.0g、しょうゆ0.4g わかめスープ 乾燥わかめ0.4g、たまねぎ4.0g、昆布だし汁70.0g	たきこみ粥 7倍粥60.0g、鶏むねひき肉9.0g、にんじん5.0g、いんげん3.0g 小松菜のお浸し こまつな16.0g わかめスープ 乾燥わかめ0.3g、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 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	きな粉サンド 10枚切り食パン1枚、きな粉3.0g 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2.5g 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1.7g、育児用ミルク2.0g 人参煮 にんじん14.0g	

2025年09月		離乳食献立表		予定	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)
16日	火 午前食	軟飯 軟飯80.0g 白身魚のバター風味ソテー たい35.0g、小麦粉3.0g、バター0.5g 大根ときゅうりのサラダ だいこん20.0g、きゅうり10.0g、しょうゆ1.0g 白菜のスープ はくさい10.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	5倍粥 5倍粥80.0g 白身魚のバター風味ソテー たい28.0g、小麦粉2.4g、バター0.4g 大根ときゅうりのサラダ だいこん16.0g、きゅうり8.0g、しょうゆ0.8g 白菜のスープ はくさい8.0g、たまねぎ4.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.4g	7倍粥 7倍粥60.0g 煮魚 たい20.0g 大根ときゅうりのサラダ だいこん12.0g、きゅうり6.0g 白菜のスープ はくさい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80.0g 白身魚ペースト たい17.5g 白菜のスープ はくさい7.5g、昆布だし汁30.0g
		ツナポテトサンド 10枚切り食パン1枚、じゃがいも15.0g、ツナ水煮缶5.0g 牛乳 牛乳100.0g	ツナポテトサンド 耳なし10枚切り食パン26.0g、じゃがいも12.0g、ツナ水煮缶4.0g 青梗菜のおかか和え チンゲンサイ20.0g、かつお節0.2g	ポテトパン粥 耳なし10枚切り食パン20.0g、じゃがいも10.0g、育児用ミルク2.0g 青梗菜煮 チンゲンサイ15.0g	
17日	水 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 ほうれん草ののり和え もやし20.0g、ほうれんそう10.0g、にんじん5.0g、あおのり0.1g、しょうゆ0.5g かぶのみそ汁 かぶ・葉10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.6g	5倍粥 5倍粥80.0g レバー入りハンバーグ 鶏むねひき肉24.0g、鶏レバー4.0g、たまねぎ16.0g、パン粉4.0g、ケチャップ0.8g ほうれん草ののり和え キャベツ12.0g、ほうれんそう8.0g、にんじん4.0g、あおのり0.1g、しょうゆ0.4g かぶのみそ汁 かぶ・葉8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 7倍粥60.0g 鶏そぼろと野菜のとりみ煮 鶏むねひき肉18.0g、たまねぎ12.0g、キャベツ8.0g、ほうれんそう6.0g、にんじん2.0g、片栗粉2.0g かぶのすまし汁 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 南瓜のスープ かぼちゃ8.0g、昆布だし汁30.0g
		南瓜チーズお焼き かぼちゃ60.0g、粉チーズ1.0g、小麦粉3.0g、油1.0g 牛乳 牛乳100.0g	南瓜チーズお焼き かぼちゃ50.0g、粉チーズ0.8g、小麦粉1.6g、油0.8g きゃべつのおかか和え キャベツ20.0g、かつお節0.2g	南瓜チーズ団子 かぼちゃ35.0g、粉チーズ0.5g きゃべつ煮 キャベツ16.0g	
18日	木 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 南瓜煮 かぼちゃ30.0g お鮎と玉ねぎのみそ汁 焼ふ1.0g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	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 南瓜煮 かぼちゃ25.0g お鮎と玉ねぎのみそ汁 焼ふ0.8g、たまねぎ8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	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 南瓜煮 かぼちゃ18.0g お鮎のすまし汁 焼ふ0.5g、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 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
		さつま芋の茶巾しぼり さつまいも60.0g、りんご20.0g、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50.0g、りんご16.0g、干しぶどう2.0g 茹でブロッコリー ブロッコリー12.0g	さつま芋の茶巾しぼり さつまいも38.0g、りんご12.0g 茹でブロッコリー ブロッコリー10.0g	
19日	金 午前食	根菜うどん ゆでうどん80.0g、豚もも薄切り肉15.0g、はくさい10.0g、だいこん10.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁80.0g、みそ1.0g ポテトサラダ じゃがいも20.0g、きゅうり10.0g、にんじん5.0g バナナ バナナ30.0g	根菜うどん ゆでうどん70.0g、鶏むねひき肉12.0g、はくさい8.0g、だいこん8.0g、にんじん4.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.8g ポテトサラダ じゃがいも16.0g、きゅうり8.0g、にんじん3.0g バナナ バナナ24.0g	根菜うどん ゆでうどん60.0g、鶏むねひき肉9.0g、はくさい6.0g、だいこん6.0g、にんじん3.0g、昆布だし汁60.0g、片栗粉2.0g マッシュポテト じゃがいも13.0g、きゅうり4.0g、にんじん2.0g 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 大根のペースト だいこん7.5g じゃが芋のスープ じゃがいも7.5g、昆布だし汁30.0g
		きな粉おはぎ 軟飯80.0g、きな粉3.5g 牛乳 牛乳100.0g	きな粉粥 5倍粥80.0g、きな粉2.8g 小松菜のおかか和え こまつな20.0g、かつお節0.2g	きな粉粥 7倍粥60.0g、きな粉2.0g 茹で小松菜 こまつな17.0g	
20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5.0g、しょうゆ1.0g かぶの煮浸し かぶ・葉30.0g、しょうゆ0.5g、昆布だし汁10.0g 玉ねぎのスープ たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g	たきこみ粥 5倍粥80.0g、鶏むねひき肉16.0g、にんじん7.0g、いんげん4.0g、しょうゆ0.8g かぶの煮浸し かぶ・葉24.0g、しょうゆ0.4g、昆布だし汁8.0g 玉ねぎのスープ たまねぎ8.0g、昆布だし汁70.0g	たきこみ粥 7倍粥60.0g、鶏むねひき肉12.0g、にんじん5.0g、いんげん3.0g かぶの煮浸し かぶ17.0g、昆布だし汁6.0g 玉ねぎのスープ 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 人参ペースト にんじん8.0g かぶのスープ かぶ8.0g、昆布だし汁30.0g
		しらすわかめおにぎり 軟飯80.0g、乾燥わかめ0.1g、しらす干し3.5g 牛乳 牛乳100.0g	しらすわかめ粥 5倍粥80.0g、乾燥わかめ0.1g、しらす干し3.0g 人参煮 にんじん20.0g	しらすわかめ粥 5倍粥56.0g、乾燥わかめ0.1g、しらす干し2.1g 人参煮 にんじん14.0g	
22日	月 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、ケチャップ1.0g きゃべつのりし和え キャベツ25.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g、あおのり0.2g じゃが芋のみそ汁 じゃがいも15.0g、昆布だし汁80.0g、みそ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10.0g、パン粉4.0g、ケチャップ0.8g きゃべつのりし和え キャベツ20.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g、あおのり0.18g じゃが芋のみそ汁 じゃがいも12.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 7倍粥60.0g 豆腐とそぼろのあんかけ 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 きゃべつのりし和え キャベツ15.0g、にんじん3.0g、あおのり0.18g 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 南瓜ペースト かぼちゃ8.0g 人参のスープ にんじん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 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2.0g 青梗菜のしらす煮 チンゲンサイ15.0g、しらす干し2.0g	

2025年09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)
24日	水 午前食	軟飯 軟飯80.0g 白身魚の磯辺焼き たい40.0g、しょうゆ1.0g、あおのり0.5g、油0.5g 白菜のおかか和え はくさい120.0g、ほうれんそう10.0g、にんじん3.0g、かつお節0.2g、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 白身魚の磯辺焼き たい24.0g、しょうゆ0.8g、あおのり0.4g、油0.4g 白菜のおかか和え はくさい16.0g、ほうれんそう8.0g、にんじん2.4g、かつお節0.2g、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 たい20.0g 三色野菜和え はくさい12.0g、ほうれんそう6.0g、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 白菜のペースト はくさい8.0g 白身魚のスープ たい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 かぶのグラッセ かぶ・葉25.0g、バター0.5g	きな粉粥 7倍粥60.0g、きな粉2.0g かぶ煮 かぶ17.0g	
25日	木 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、きゅうり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、きゅうり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、きゅうり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 さつまいも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1.0g、さつまいも3.0g かぶ煮 かぶ15.0g	
26日	金 午前食	野菜うどん ゆでうどん80.0g、豚もも薄切り肉20.0g、はくさい110.0g、ほうれんそう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	野菜うどん ゆでうどん70.0g、鶏むねひき肉15.0g、はくさい110.0g、ほうれんそう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	野菜うどん ゆでうどん60.0g、鶏むねひき肉12.0g、はくさい8.0g、ほうれんそう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	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	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	
27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10.0g、いんげん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、にんじん8.0g、いんげん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、にんじん6.0g、いんげん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 大根ペースト だいこん8.0g 南瓜のスープ かぼちゃ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 なすのおかか和え なす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、育児用ミルク2.0g、スライスチーズ1.5g 茹でなす なす18.0g	
29日	月 午前食	軟飯 軟飯80.0g 鮭の味噌風味焼き さけ40.0g、みそ0.5g ネバネバ和え 挽きわり納豆6.3g、はくさい27.0g、こまつな12.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g お麩のすまし汁 たまねぎ10.0g、焼ふ1.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.6g	5倍粥 5倍粥80.0g 白身魚の味噌風味焼き たい30.0g、赤みそ0.3g ネバネバ和え 挽きわり納豆5.7g、はくさい20.0g、こまつな10.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g お麩のすまし汁 たまねぎ8.0g、焼ふ0.8g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.6g	7倍粥 7倍粥60.0g 煮魚 たい21.0g 三色野菜の和え物 はくさい14.0g、にんじん3.2g、こまつな0.0g お麩のすまし汁 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 大根ペースト だいこん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 りんご蒸しパン ホットケーキミックス20.0g、無調整豆乳20.0g、りんご7.0g、油0.3g 牛乳 牛乳100.0g	しらすリゾット 5倍粥80.0g、にんじん5.0g、しらす干し3.0g 大根ののり和え だいこん25.0g、あおのり0.1g	しらすリゾット 7倍粥60.0g、にんじん3.0g、しらす干し2.0g 大根ののり和え だいこん18.0g、あおのり0.1g	
30日	火 午前食	なすミートマカロニ 茹でマカロニ80.0g、鶏むねひき肉27.0g、たまねぎ15.0g、なす10.0g、にんじん10.0g、油0.7g、ケチャップ1.0g 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g 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	なすミートマカロニ 茹でマカロニ70.0g、鶏むねひき肉22.0g、たまねぎ12.0g、なす8.0g、にんじん8.0g、油0.5g、ケチャップ0.8g 茹でブロッコリー ブロッコリー12.0g 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	なすトマトリゾット 7倍粥60.0g、なす6.0g、鶏むねひき肉16.0g、たまねぎ10.0g、にんじん6.0g 茹でブロッコリー ブロッコリー10.0g 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 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 ひじきとツナごはん 軟飯80.0g、ツナ水煮缶10.0g、ひじき0.8g、にんじん5.0g 牛乳 牛乳100.0g	ひじきとツナリゾット 5倍粥80.0g、ツナ水煮缶8.0g、ひじき0.6g、にんじん4.0g きゅうりのおかか和え きゅうり20.0g、かつお節0.2g	キャロットリゾット 7倍粥60.0g、にんじん3.0g 茹できゅうり きゅうり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。