

2025年10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)
1日	水	軟飯 軟飯80.0g 炒り豆腐 鶏むねひき肉18.0g、絹ごし豆腐35.0g、にんじん5.0g、たまねぎ10.0g、チンゲンサイ10.0g、油0.5g、しょうゆ1.0g 南瓜煮 かぼちゃ30.0g お麩とわかめのみそ汁 焼豆腐1.0g、乾燥わかめ0.5g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 5倍粥80.0g 炒り豆腐 鶏むねひき肉15.0g、絹ごし豆腐30.0g、にんじん4.0g、たまねぎ8.0g、チンゲンサイ8.0g、油0.4g、しょうゆ0.8g 南瓜煮 かぼちゃ24.0g お麩とわかめのみそ汁 焼豆腐0.8g、乾燥わかめ0.4g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 7倍粥60.0g 豆腐の野菜とろみ煮 鶏むねひき肉10.0g、絹ごし豆腐20.0g、にんじん3.0g、たまねぎ6.0g、チンゲンサイ6.0g、片栗粉2.0g 南瓜煮 かぼちゃ17.0g お麩とわかめのみそ汁 焼豆腐0.6g、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 南瓜ペースト かぼちゃ8.0g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐8.0g、昆布だし汁30.0g
		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	人参としらす粥 5倍粥80.0g、にんじん4.0g、しらす干し4.0g 青菜の煮浸し チンゲンサイ20.0g	人参としらす粥 7倍粥60.0g、にんじん3.0g、しらす干し3.0g 青菜の煮浸し チンゲンサイ15.0g	
2日	木	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 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ろみ煮 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 きゃべつのすまし汁 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
		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	
3日	金	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 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	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 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 小松菜の煮浸し こまつな20.0g、昆布だし汁5.0g	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 チーズ粥 7倍粥60.0g、チーズ2.0g 小松菜の煮浸し こまつな17.0g、昆布だし汁3.0g	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8.0g じゃが芋のスープ じゃがいも8.0g、昆布だし汁30.0g
		たきこみ御飯 軟飯80.0g、鶏むねひき肉15.0g、にんじん8.0g、たまねぎ5.0g、しょうゆ1.0g さつま芋煮 さつまいも30.0g ほうれん草のみそ汁 ほうれんそう10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g きな粉サンド 8枚切り食パン1枚、きな粉3.0g 牛乳 牛乳100.0g	たきこみ粥 5倍粥80.0g、鶏むねひき肉12.0g、にんじん6.4g、たまねぎ4.0g、しょうゆ0.8g さつま芋煮 さつまいも25.0g ほうれん草のみそ汁 ほうれんそう8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g きな粉サンド 耳なし8枚切り食パン1枚、きな粉2.4g 人参煮 にんじん20.0g	たきこみ粥 7倍粥60.0g、鶏むねひき肉9.0g、にんじん5.0g、玉ねぎ3.0g さつま芋煮 さつまいも18.0g ほうれん草のすまし汁 ほうれんそう8.0g、昆布だし汁60.0g きな粉パン粥 耳なし8枚切り食パン1枚、きな粉1.7g、育児用ミルク0.8g 人参煮 にんじん14.0g	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 人参のスープ にんじん8.0g、昆布だし汁30.0g
6日	月	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 きゃべつのおかか和え キャベツ25.0g、にんじん5.0g、かつお節0.2g、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 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	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 きゃべつのおかか和え キャベツ20.0g、にんじん4.0g、かつお節0.1g、しょうゆ0.0g 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 青のりチーズリゾット 5倍粥80.0g、チーズ1.0g、青のり0.2g かぶのグラッセ かぶ・葉25.0g、バター0.4g	7倍粥 7倍粥60.0g 煮魚 たい20.0g きゃべつと人参の和え物 キャベツ14.0g、にんじん3.0g わかめのみそ汁 乾燥わかめ0.3g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁60.0g 青のりチーズリゾット 7倍粥60.0g、チーズ0.6g、青のり0.14g かぶ煮 かぶ17.0g	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
		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10.0g、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 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	野菜うどん ゆでうどん70.0g、鶏むねひき肉15.0g、はくさい10.0g、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 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	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 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	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
7日	火				

2025年10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)
8日 水	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 きゃべつときゅうりの和え物 キャベツ20.0g、きゅうり10.0g、にんじん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 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、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g、昆布だし汁30.0g、片栗粉1.5g 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 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、にんじん3.0g、昆布だし汁20.0g、片栗粉1.2g ほうれん草のみそ汁 ほうれんそう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 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	
9日 木	午前食 軟飯 軟飯80.0g 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5.0g、ケチャップ1.0g 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、にんじん5.0g、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 ネバネバ和え 挽きわり納豆4.0g、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煮 鶏むね肉18.0g、たまねぎ12.0g、キャベツ8.0g、こまつな6.0g、にんじん2.0g、片栗粉2.0g かぶのみそ汁 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 小松菜のスープ こまつな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3.0g 青梗菜のおかか和え チンゲンサイ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1.0g、スライスチーズ1.5g 青梗菜煮 チンゲンサイ16.0g	
10日 金	午前食 けんちんうどん ゆであどん80.0g、鶏ささ身20.0g、だいこん10.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g 秋野菜のサラダ こまつな10.0g、さつまいも20.0g、ツナ水煮缶5.4g バナナ バナナ30.0g	けんちんうどん ゆであどん70.0g、鶏ささ身16.0g、だいこん8.0g、にんじん4.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.8g 秋野菜のサラダ こまつな8.0g、さつまいも16.0g、ツナ水煮缶4.3g バナナ バナナ24.0g	あんかけうどん ゆであどん60.0g、鶏ささ身11.2g、だいこん5.6g、にんじん2.8g、昆布だし汁60.0g、片栗粉2.0g 秋野菜のサラダ こまつな6.0g、さつまいも11.0g バナナ バナナ16.8g	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 さつま芋のスープ さつまいも8.0g、昆布だし汁30.0g
	午後食 ひじきごはん 軟飯80.0g、ひじき0.8g、鶏むねひき肉12.0g、にんじん5.0g、いんげん3.0g、しょうゆ1.0g 牛乳 牛乳100.0g	ひじき粥 5倍粥80.0g、ひじき0.6g、鶏むねひき肉10.0g、にんじん4.0g、いんげん2.4g、しょうゆ0.8g 大根の炒り煮 だいこん20.0g、油0.5g	チキン粥 7倍粥60.0g、鶏むねひき肉8.0g、にんじん2.6g、いんげん1.3g 大根の煮物 だいこん14.0g	
11日 土	午前食 たきこみ御飯 軟飯80.0g、鶏むねひき肉20.0g、たまねぎ10.0g、にんじん8.0g、しょうゆ1.0g きゅうりと人参の和え物 きゅうり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	たきこみ粥 5倍粥80.0g、鶏むねひき肉15.0g、たまねぎ8.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.8g きゅうりと人参の和え物 きゅうり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	たきこみ粥 7倍粥60.0g、鶏むねひき肉10.0g、たまねぎ5.0g、にんじん3.0g きゅうりと人参の和え物 きゅうり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 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 きな粉おはぎ 軟飯80.0g、きな粉4.0g 牛乳 牛乳100.0g	きな粉粥 5倍粥80.0g、きな粉3.0g きゃべつのりし和え キャベツ25.0g、あおのり0.1g	きな粉粥 7倍粥60.0g、きな粉2.0g きゃべつのりし和え キャベツ15.0g、あおのり0.1g	
14日 火	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 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 ほうれんそう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 かぶのりし和え 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 かぶのりし和え かぶ12.0g、あおのり0.1g	
15日 水	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 玉ねぎのみそ汁 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 スイートポテトサンド 10枚切り食パン1枚、さつま芋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12.0g 人参煮 にんじん20.0g	スイートポテトパン粥 耳なし10枚切り食パン20.0g、さつま芋10.0g、育児用ミルク2.0g 人参煮 にんじん15.0g	

2025年10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)
16日 木	午前食	軟飯 軟飯80.0g 豆腐ハンバーグ 鶏むねひき肉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 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 鶏むねひき肉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 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2.4g 青梗菜のおかか和え 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17.0g、きな粉2.8g、育児用ミルク1.0g 青梗菜煮 チンゲンサイ15.0g	
17日 金	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	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	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	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
	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3.5g 牛乳 牛乳100.0g	青のりチーズリゾット 5倍粥80.0g、チーズ1.0g、青のり0.2g 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	青のりチーズリゾット 7倍粥60.0g、チーズ0.6g、青のり0.14g 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	
18日 土	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5.0g、はくさい10.0g、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 豆腐スープ 絹ごし豆腐20.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	たきこみ粥 5倍粥80.0g、鶏むねひき肉13.0g、にんじん4.5g、はくさい8.0g、しょうゆ0.9g じゃが芋のりかえ じゃがいも24.0g、あおのり0.2g 豆腐スープ 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 7倍粥60.0g、鶏むねひき肉10.0g、にんじん3.0g、はくさい6.0g じゃが芋のりかえ じゃがいも18.0g、あおのり0.1g 豆腐スープ 絹ごし豆腐12.0g、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	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3.0g 人参のグラッセ にんじん20.0g、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1.0g、スライスチーズ1.5g 人参煮 にんじん16.0g	
20日 月	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、ほうれんそう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、ほうれんそう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 ほうれんそう12.0g、にんじん3.0g、しらす干し1.2g 白: 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 ほうれんそう8.0g 白菜のスープ はくさい8.0g、昆布だし汁30.0g
	午後食	ふかし芋 さつまいも50.0g、食塩0.0g 牛乳 牛乳100.0g	さつま芋粥 5倍粥80.0g、さつまいも20.0g 二色野菜 きゅうり12.0g、にんじん8.0g	さつま芋粥 7倍粥60.0g、さつまいも15.0g 二色野菜 きゅうり8.0g、にんじん6.0g	
21日 火	午前食	軟飯 軟飯80.0g みそつくね 鶏むねひき肉25.0g、絹ごし豆腐25.0g、たまねぎ15.0g、パン粉5.0g、みそ0.5g 根菜の煮物 だいこん30.0g、にんじん5.0g、しょうゆ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0.5g	5倍粥 5倍粥80.0g みそつくね 鶏むねひき肉20.0g、絹ごし豆腐20.0g、たまねぎ12.0g、パン粉4.0g、みそ0.4g 根菜の煮物 だいこん25.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.8g 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0.4g	7倍粥 7倍粥60.0g 鶏そぼろと豆腐のあんかけ 鶏むねひき肉15.0g、絹ごし豆腐15.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉2.0g 根菜の煮物 だいこん18.0g、にんじん3.0g 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 大根ペースト だいこん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	ホットケーキ ホットケーキミックス20.0g、牛乳18.0g 牛乳 牛乳100.0g	にんじんとしらす粥 5倍粥80.0g、にんじん5.0g、しらす干し4.0g きゃべつの煮浸し キャベツ25.0g	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 きゃべつの煮浸し キャベツ18.0g	
22日 水	午前食	軟飯 軟飯80.0g 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 5倍粥80.0g 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 7倍粥60.0g 煮魚 かれい16.8g 三色サラダ 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 白身魚ペースト かれい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	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 じゃが芋のバター和え じゃがいも25.0g、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2.0g、育児用ミルク0.8g 茹でじゃが芋 じゃがいも15.0g	

2025年10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)
23日 木	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	なすそばろ粥 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	ツナと野菜のごはん 軟飯80.0g、ツナ水煮缶10.0g、かぶ・葉10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g 牛乳 牛乳100.0g	ツナリソット 5倍粥80.0g、ツナ水煮缶8.0g、かぶ・葉8.0g、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	野菜リソット 7倍粥60.0g、かぶ6.0g、にんじん5.0g 青梗菜煮 チンゲンサイ15.0g	
24日 金	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、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	
25日 土	午前食	たきこみ御飯 軟飯80.0g、鶏むねひき肉20.0g、たまねぎ10.0g、にんじん8.0g、しょうゆ1.0g きゅうりと人参の和え物 きゅうり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	たきこみ粥 5倍粥80.0g、鶏むねひき肉15.0g、たまねぎ8.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.8g きゅうりと人参の和え物 きゅうり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	たきこみ粥 7倍粥60.0g、鶏むねひき肉10.0g、たまねぎ5.0g、にんじん3.0g きゅうりと人参の和え物 きゅうり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 じゃが芋煮 じゃがいも20.0g	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 じゃが芋煮 じゃがいも15.0g	
27日 月	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 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g じゃべつのみそ汁 キャベツ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 茹でブロッコリー ブロッコリー12.0g じゃべつのみそ汁 キャベツ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 茹でブロッコリー ブロッコリー10.0g じゃべつのスープ 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3.0g じゃが芋ペースト じゃがいも8.0g じゃべつのスープ 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 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	
28日 火	午前食	あんかけうどん ゆでうどん80.0g、豚もも薄切り肉15.0g、はくさい20.0g、こまつな10.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.5g 人参煮 にんじん25.0g 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16.0g、こまつな8.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.2g 人参煮 にんじん20.0g バナナ バナナ24.0g	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12.0g、こまつな6.0g、昆布だし汁60.0g、片栗粉0.8g 人参煮 にんじん17.0g バナナ バナナ18.0g	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 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5.0g、しょうゆ0.7g、かつお節0.7g 牛乳 牛乳100.0g	チーズおかか粥 5倍粥80.0g、チーズ4.0g、しょうゆ0.5g、かつお節0.5g 大根ののり和え だいこん25.0g、あおのり0.1g	チーズ粥 7倍粥60.0g、チーズ1.0g 大根ののり和え だいこん18.0g、あおのり0.1g	
29日 水	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、20.0g、りんご15.0g、油0.3g 牛乳 牛乳100.0g	しらすリソット 5倍粥80.0g、にんじん5.0g、しらす干し3.0g 煮りんご りんご20.0g	しらすリソット 7倍粥60.0g、にんじん3.0g、しらす干し2.0g 煮りんご りんご14.0g	

2025年10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）
30日 木	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 根菜の煮物 だいこん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、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g きな粉おはぎ 軟飯80.0g、きな粉3.0g 牛乳 牛乳100.0g	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 根菜の煮物 だいこん25.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.8g 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 きな粉粥 5倍粥80.0g、きな粉2.4g なすとわかめの煮浸し なす20.0g、乾燥わかめ0.5g、昆布だし汁10.0g	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 二色煮 だいこん16.0g、にんじん4.0g、昆布だし汁7.0g じゃが芋のすまし汁 じゃがいも6.0g、昆布だし汁60.0g きな粉粥 7倍粥60.0g、きな粉1.8g なすとわかめの煮浸し なす14.0g、乾燥わかめ0.4g、昆布だし汁6.0g	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
31日 金	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 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 南瓜煮 かぼちゃ25.0g 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 南瓜煮 かぼちゃ15.0g 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 南瓜のスープ かぼちゃ8.0g、昆布だし汁30.0g

※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。