

2025年11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 土	午前食 麻婆丼 軟飯80.0g、鶏むねひき肉15.0g、絹ごし豆腐50.0g、たまねぎ5.0g、しょうゆ1.0g、みそ1.0g、片栗粉2.0g 大根煮 だいこん25.0g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	豆腐そぼろ粥 5倍粥80.0g、鶏むねひき肉13.5g、絹ごし豆腐45.0g、たまねぎ4.5g、しょうゆ0.9g、みそ0.9g、片栗粉1.8g 大根煮 だいこん22.5g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ9.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	豆腐そぼろ粥 7倍粥60.0g、鶏むねひき肉10.8g、絹ごし豆腐36.0g、たまねぎ3.6g、片栗粉1.4g 大根煮 だいこん18.0g 玉ねぎのすまし汁 たまねぎ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 大根のスープ だいこん8.0g、昆布だし汁30.0g
	午後食 チーズトサンド 10枚切り食パン1枚、チーズ3.0g 牛乳 牛乳100.0g	チーズトサンド 耳なし10枚切り食パン1枚、チーズ2.7g 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2.2g、育児用ミルク0.8g 人参煮 にんじん14.4g	
4 日 火	午前食 軟飯 軟飯80.0g 白身魚の磯辺焼き かれい30.0g、あおりのり0.4g、片栗粉8.0g、油1.0g 三色野菜の和え物 はくさい15.0g、こまつな10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g わかめのみそ汁 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 5倍粥80.0g 白身魚の磯辺焼き かれい24.0g、あおりのり0.3g、片栗粉6.4g、油0.8g 三色野菜の和えもの はくさい12.0g、こまつな8.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g わかめのみそ汁 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 7倍粥60.0g 煮魚 かれい17.0g 三色野菜の和え物 はくさい10.0g、こまつな6.0g、にんじん3.0g わかめのみそ汁 乾燥わかめ0.1g、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 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 レーズン蒸しパン ホットケーキミックス20.0g、牛乳20.0g、干しぶどう3.0g、油1.0g 牛乳 牛乳100.0g	きな粉粥 5倍粥80.0g、きな粉2.8g じゃがいものりし じゃがいも25.0g、あおりのり0.1g	きな粉粥 7倍粥60.0g、きな粉2.0g じゃがいものりし じゃがいも18.0g、あおりのり0.1g	
5 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5.0g、しょうゆ0.5g 青梗菜のスープ チンゲンサイ10.0g、たまねぎ7.5g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.8g	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18.0g、きゅうり8.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g 青梗菜のスープ チンゲンサイ8.0g、たまねぎ6.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.6g	7倍粥 7倍粥60.0g 鶏ささみと野菜のとうみ煮 鶏ささみ14.0g、キャベツ12.6g、きゅうり5.6g、にんじん2.8g、片栗粉0.5g 青梗菜のスープ チンゲンサイ5.6g、たまねぎ4.2g、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 白菜のスープ はくさい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 ほうれん草の煮浸し ほうれんそう20.0g、昆布だし汁10.0g	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3.0g ほうれん草の煮浸し ほうれんそう14.0g、昆布だし汁7.0g	
6 日 木	午前食 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 かぶのおかか和え かぶ・葉25.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g、かつお節0.2g きゃべつのみそ汁 キャベツ12.0g、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 かぶのおかか和え かぶ・葉20.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g、かつお節0.2g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、昆布だし汁70.0g、みそ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 かぶの和え物 かぶ・葉14.0g、にんじん3.0g きゃべつのすまし汁 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 きゃべつペースト キャベツ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 ポテスティックお焼き じゃがいも54.0g、しらす干し4.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉3.0g、油2.0g 牛乳 牛乳100.0g	ポテスティックお焼き じゃがいも45.0g、しらす干し3.2g、しょうゆ0.8g、片栗粉2.8g、油1.6g 白菜ののりし はくさい20.0g、あおりのり0.2g	ポテト団子 じゃがいも30.0g、しらす干し2.0g 白菜ののりし はくさい15.0g、あおりのり0.1g	
7 日 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 フロccoliー15.0g、にんじん5.0g かぶのみそ汁 かぶ・葉12.0g、昆布だし汁80.0g、みそ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 フロccoliー12.0g、にんじん5.0g かぶのみそ汁 かぶ・葉10.0g、昆布だし汁70.0g、みそ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 フロccoliー10.0g、にんじん3.0g かぶのスープ かぶ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 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 きゃべつのチーズ和え キャベツ20.0g、粉チーズ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 きゃべつ煮 キャベツ16.0g	
8 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	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	たきこみ粥 7倍粥60.0g、鶏むねひき肉9.0g、にんじん5.0g 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	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 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1枚、じゃがいも12.0g、ツナ水煮缶4.0g 人参煮 にんじん20.0g	ポテトパン粥 耳なし10枚切り食パン1枚、じゃがいも12.0g、育児用ミルク1.0g 人参煮 にんじん14.0g	

2025年11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)
10日 月	午前食	和風マカロニ 茹でマカロニ80.0g、ツナ水煮缶20.0g、たまねぎ15.0g、はくさい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、ツナ水煮缶16.0g、たまねぎ12.0g、はくさい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	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、はくさい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	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3.0g、しょうゆ0.8g、かつお節0.4g 茹でブロッコリー ブロッコリー12.0g	チーズ粥 7倍粥60.0g、チーズ0.5g 茹でブロッコリー ブロッコリー10.0g	
11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 大根サラダ だいこん20.0g、きゅうり10.0g、にんじん5.0g、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	5倍粥 5倍粥80.0g 鶏ささみと野菜の煮物 鶏ささみ20.0g、だいこん15.0g、きゅうり8.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.6g 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	7倍粥 7倍粥60.0g 鶏ささみと野菜の煮物 鶏ささみ14.0g、だいこん11.0g、きゅうり6.0g、にんじん3.0g、片栗粉1.0g きゃべつのスープ キャベツ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 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 じゃが芋ののり和え じゃがいも20.0g、あおのり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 じゃが芋ののり和え じゃがいも14.0g、あおのり0.1g	
12日 水	午前食	軟飯 軟飯80.0g みぞつくね 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 みぞつくね 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 さつまいペースト 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	さつまいお焼き さつまいも60.0g、絹ごし豆腐10.0g、小麦粉1.2g、きな粉1.0g 牛乳 牛乳100.0g	さつまいお焼き さつまいも50.0g、絹ごし豆腐8.0g、小麦粉1.0g、きな粉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	さつまい団子 さつまいも40.0g、絹ごし豆腐6.0g、きな粉0.6g 青梗菜煮 チンゲンサイ15.0g、しらす干し2.0g	
13日 木	午前食	豚味噌風煮うどん ゆでうどん80.0g、豚もも薄切り肉20.0g、にんじん8.0g、はくさい20.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g ブロッコリーのサラダ ブロッコリー15.0g、にんじん5.0g、チーズ3.0g バナナ バナナ30.0g	味噌風煮うどん ゆでうどん70.0g、鶏むねひき肉20.0g、にんじん6.0g、はくさい16.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g 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2.0g バナナ バナナ26.0g	あんかけうどん ゆでうどん60.0g、鶏むねひき肉14.0g、にんじん4.0g、はくさい11.0g、昆布だし汁60.0g、片栗粉0.3g ブロッコリーサラダ ブロッコリー9.0g、にんじん3.0g、チーズ1.0g バナナ バナナ19.0g	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 白菜のスープ はくさい8.0g、昆布だし汁30.0g
	午後食	ひじきごはん 軟飯80.0g、鶏ささみ15.0g、ひじき0.8g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g 牛乳 牛乳100.0g	ひじき粥 5倍粥80.0g、ひじき0.6g、鶏ささみ12.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g かぶのグラッセ かぶ・葉25.0g、バター0.5g	ささみと野菜粥 5倍粥56.0g、鶏ささみ8.4g、にんじん2.8g かぶ煮 かぶ17.0g	
14日 金	午前食	軟飯 軟飯80.0g 豆腐ハンバーグ 鶏むね肉ひき肉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 さつまいサラダ さつまいも20.0g、きゅうり10.0g、にんじん5.0g 白菜のすまし汁 はくさい10.0g、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 さつまいサラダ さつまいも16.0g、きゅうり8.0g、にんじん4.0g 白菜のすまし汁 はくさい8.0g、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 さつまいサラダ さつまいも11.2g、きゅうり5.6g、にんじん2.8g 白菜のすまし汁 はくさい5.6g、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 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	しらすお焼き じゃがいも54.0g、しらす干し3.5g、あおのり0.1g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g、油1.0g 牛乳 牛乳100.0g	しらすお焼き じゃがいも43.2g、しらす干し2.8g、あおのり0.1g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.6g、油0.8g きゃべつの煮浸し キャベツ20.0g、昆布だし汁7.0g	しらすポテト じゃがいも30.2g、しらす干し2.0g、あおのり0.1g きゃべつの煮浸し キャベツ14.0g、昆布だし汁3.5g	
15日 土	午前食	たきこみ御飯 軟飯80.0g、鶏むねひき肉20.0g、はくさい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	たきこみ粥 5倍粥80.0g、鶏むねひき肉15.0g、はくさい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	たきこみ粥 7倍粥60.0g、鶏むねひき肉10.0g、はくさい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 じゃが芋煮 じゃがいも20.0g	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11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)
17日 月	午前食	軟飯 軟飯80.0g 鮭の味噌風味焼き さけ30.0g、みそ0.5g 小松菜のネバネバ和え 挽きわり納豆5.0g、はくさい15.0g、こまつな10.0g、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 5倍粥80.0g 白身魚のムニエル かれい26.0g、しょうゆ0.4g 小松菜のネバネバ和え 挽きわり納豆4.0g、こまつな15.0g、はくさい10.0g、にんじん3.0g、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 7倍粥60.0g 煮魚 かれい18.0g 小松菜の和え物 こまつな12.0g、はくさい8.0g、にんじん2.0g 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	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	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	青のりチーズ粥 5倍粥80.0g、粉チーズ0.8g、あおのり0.2g かぶのグラッセ かぶ・葉20.0g、バター0.5g	青のりチーズ粥 7倍粥60.0g、粉チーズ0.5g、あおのり0.1g かぶ煮 かぶ17.0g	
18日 火	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 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	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20.0g、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 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	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2.0g 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 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	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	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16.0g	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10.0g	
19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0.0g、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	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	青のりチーズお焼き じゃがいも50.0g、粉チーズ0.8g、あおのり0.2g かぶのグラッセ かぶ・葉20.0g、バター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	
20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 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 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 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 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 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 お鮎のすまし汁 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 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
	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 きゃべつのおかか和え キャベツ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 きゃべつ煮 キャベツ16.0g	
21日 金	午前食	マカロニのトマト煮 マカロニ20.0g、鶏ささみ20.0g、たまねぎ15.0g、にんじん3.0g、ホールトマト缶詰10.0g、ケチャップ1.0g ブロッコリーとチーズのサラダ ブロッコリー15.0g、チーズ3.0g きゃべつスープ キャベツ12.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	マカロニのトマト煮 マカロニ16.0g、鶏ささみ16.0g、たまねぎ12.0g、にんじん2.4g、ホールトマト缶詰8.0g、ケチャップ0.8g ブロッコリーとチーズのサラダ ブロッコリー12.0g、チーズ2.4g きゃべつスープ キャベツ9.6g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.4g	ささみと野菜のおじや 米9.0g、鶏ささみ11.2g、たまねぎ8.4g、にんじん2.0g 茹でブロッコリー ブロッコリー8.5g きゃべつスープ キャベツ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 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 じゃがいものり和え じゃがいも25.0g、あおのり0.1g	きな粉粥 7倍粥60.0g、きな粉2.0g じゃがいものり和え じゃがいも20.0g、あおのり0.1g	
22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	ひじきとツナごはん 軟飯80.0g、ひじき1.0g、にんじん5.0g、ツナ水煮缶5.0g 牛乳 牛乳100.0g	ひじきとツナ粥 5倍粥80.0g、ひじき0.8g、にんじん4.0g、ツナ水煮缶4.0g キャベツののり和え キャベツ25.0g、あおのり0.1g	人参粥 7倍粥60.0g、にんじん2.0g きゃべつのり和え キャベツ15.0g、あおのり0.1g	

2025年11月

離乳食献立表

予定

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)
25日 火	午前食 軟飯 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 ツナお好み焼き キャベツ20.0g、にんじん5.0g、小麦粉10.0g、ツナ水煮缶5.0g、油1.0g 牛乳 牛乳100.0g	ツナお好み焼き キャベツ16.0g、にんじん4.0g、小麦粉8.0g、ツナ水煮缶4.0g、油0.8g 白菜ののり和え はくさい20.0g、あおのり0.1g	野菜リゾット 7倍粥60.0g、キャベツ12.0g、にんじん3.0g 白菜ののり和え はくさい15.0g、あおのり0.1g	
26日 水	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 きゃべつスープ キャベツ8.0g、昆布だし汁30.0g
	午後食 ふかし芋 さつまいも50.0g 牛乳 牛乳100.0g	さつま芋粥 5倍粥80.0g、さつまいも20.0g 青梗菜のおかか和え チンゲンサイ20.0g、かつお節0.2g	さつま芋粥 7倍粥60.0g、さつまいも15.0g 青梗菜煮 チンゲンサイ15.0g	
27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	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、粉チーズ1.0g、あおのり0.2g 人参煮 にんじん25.0g	青のりチーズリゾット 7倍粥60.0g、粉チーズ0.6g、あおのり0.1g 人参煮 にんじん17.5g	
28日 金	午前食 味噌煮込みうどん ゆでうどん80.0g、豚もも薄切り肉15.0g、はくさい15.0g、だいこん10.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g ツナポテトサラダ じゃがいも25.0g、きゅうり10.0g、ツナ水煮缶3.0g バナナ バナナ30.0g	味噌煮込みうどん ゆでうどん70.0g、鶏むねひき肉15.0g、はくさい12.0g、だいこん8.0g、にんじん4.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g ツナポテトサラダ じゃがいも20.0g、きゅうり8.0g、ツナ水煮缶2.4g バナナ バナナ8.0g	あんかけうどん ゆでうどん60.0g、鶏むねひき肉10.0g、はくさい10.0g、だいこん6.0g、にんじん3.0g、昆布だし汁60.0g、片栗粉1.5g マッシュポテト じゃがいも16.0g、きゅうり7.0g 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 人参ペースト にんじん8.0g 白菜のスープ はくさい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	ひじきしらす粥 5倍粥80.0g、にんじん4.0g、しらす干し4.0g、ひじき0.8g 白菜の煮浸し はくさい20.0g、昆布だし汁5.0g	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 白菜の煮浸し はくさい18.0g、昆布だし汁3.0g	
29日 土	午前食 そぼろあんかけ丼 軟飯80.0g、鶏むね肉27.0g、にんじん2.0g、たまねぎ6.8g、いんげん2.0g、油1.4g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.4g じゃがいも煮 じゃがいも30.0g お麩のみそ汁 乾燥わかめ0.5g、たまねぎ6.8g、焼ふ0.7g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	そぼろあんかけ粥 5倍粥80.0g、鶏むね肉21.6g、にんじん1.6g、たまねぎ5.4g、いんげん1.6g、油1.1g、しょうゆ2.2g、片栗粉1.1g じゃがいも煮 じゃがいも24.0g お麩のみそ汁 乾燥わかめ0.4g、たまねぎ5.4g、焼ふ0.5g、昆布だし汁64.0g、みそ0.4g	そぼろあんかけ粥 7倍粥60.0g、鶏むね肉15.1g、にんじん1.1g、たまねぎ3.8g、いんげん1.1g、片栗粉0.8g じゃが芋煮 じゃがいも16.8g お麩のすまし汁 乾燥わかめ0.3g、たまねぎ3.8g、焼ふ0.4g、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 8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8枚切り食パン1枚、きな粉2.4g 人参煮 にんじん25.0g	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17.5g	

※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。