

2025年12月

離乳食献立表

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	<b>軟飯</b> 軟飯80.0g <b>白身魚のケチャップ風味焼き</b> たい30.0g、ケチャップ1.0g <b>きゃべつと人参のサラダ 完</b> キャベツ25.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g <b>小松菜のみそ汁</b> こまつな10.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	<b>5倍粥</b> 5倍粥80.0g <b>白身魚のケチャップ風味焼き</b> たい26.0g、ケチャップ0.8g <b>きゃべつと人参のサラダ</b> キャベツ20.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.5g <b>小松菜のみそ汁</b> こまつな8.0g、たまねぎ4.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	<b>7倍粥</b> 7倍粥60.0g <b>煮魚</b> たい14.0g <b>きゃべつと人参のサラダ</b> キャベツ14.0g、にんじん3.0g <b>小松菜のすまし汁</b> こまつな5.6g、たまねぎ2.8g、昆布だし汁60.0g	<b>10倍すりつぶし粥</b> 10倍すりつぶし粥30.0g <b>白身魚ペースト</b> たい8.0g <b>きゃべつのスープ</b> キャベツ8.0g、昆布だし汁30.0g
	午後食	<b>南瓜ペーストサンド</b> 10枚切り食パン1枚、かぼちゃ15.0g <b>牛乳</b> 牛乳100.0g	<b>南瓜ペーストサンド</b> 耳なし10枚切り食パン1枚、かぼちゃ12.0g <b>じゃが芋のバター和え</b> じゃがいも20.0g、バター0.2g	<b>南瓜パン粥</b> 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 <b>じゃが芋煮</b> じゃがいも15.0g	
2日 火	午前食	<b>あんかけうどん</b> ゆでうどん80.0g、鶏ささみ20.0g、はくさい30.0g、たまねぎ5.0g、しょうゆ1.0g、昆布だし汁80.0g、片栗粉3.0g <b>ポテトサラダ</b> じゃがいも20.0g、きゅうり10.0g、にんじん5.0g <b>バナナ</b> バナナ30.0g	<b>あんかけうどん</b> ゆでうどん70.0g、鶏ささみ16.0g、はくさい24.0g、たまねぎ4.0g、しょうゆ0.8g、昆布だし汁70.0g、片栗粉2.0g <b>ポテトサラダ</b> じゃがいも16.0g、きゅうり8.0g、にんじん4.0g <b>バナナ</b> バナナ24.0g	<b>あんかけうどん</b> ゆでうどん60.0g、鶏ささみ11.0g、はくさい17.0g、たまねぎ3.0g、昆布だし汁60.0g、片栗粉1.5g <b>ポテトサラダ</b> じゃがいも11.0g、きゅうり6.0g、にんじん2.0g <b>バナナ</b> バナナ17.0g	<b>10倍すりつぶし粥</b> 10倍すりつぶし粥30.0g <b>じゃが芋ペースト</b> じゃがいも8.0g <b>人参のスープ</b> にんじん8.0g、昆布だし汁30.0g
	午後食	<b>ひじきごはん</b> 軟飯80.0g、ツナ水煮缶5.0g、ひじき0.8g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g <b>牛乳</b> 牛乳100.0g	<b>ひじき粥</b> 5倍粥80.0g、ツナ水煮缶4.0g、ひじき0.6g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g <b>ほうれん草ののり和え</b> ほうれんそう20.0g、あおりのり0.1g	<b>にんじん粥</b> 7倍粥60.0g、にんじん3.0g <b>ほうれん草ののり和え</b> ほうれんそう14.0g、あおりのり0.1g	
3日 水	午前食	<b>軟飯</b> 軟飯80.0g <b>鶏そぼろと青梗菜炒め</b> 鶏むねひき肉25.0g、チンゲンサイ15.0g、たまねぎ10.0g、にんじん5.0g、油0.8g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.8g <b>ひじきの煮物</b> ひじき3.0g、にんじん15.0g、油1.0g、しょうゆ1.0g、いんげん3.0g <b>きゃべつのみそ汁</b> キャベツ10.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	<b>5倍粥</b> 5倍粥80.0g <b>鶏そぼろと青梗菜炒め</b> 鶏むねひき肉20.0g、チンゲンサイ12.0g、たまねぎ8.0g、にんじん4.0g、油0.6g、しょうゆ0.6g、片栗粉0.6g <b>ひじきの煮物</b> ひじき2.6g、にんじん12.0g、油0.8g、しょうゆ0.8g、いんげん2.0g <b>きゃべつのみそ汁</b> キャベツ8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	<b>7倍粥</b> 7倍粥60.0g <b>鶏そぼろと青梗菜煮</b> 鶏むね肉11.2g、チンゲンサイ8.4g、たまねぎ5.6g、にんじん2.8g、片栗粉0.4g <b>いんげんと人参和え物</b> にんじん10.0g、いんげん1.0g <b>きゃべつのスープ</b> キャベツ7.0g、昆布だし汁60.0g	<b>10倍すりつぶし粥</b> 10倍すりつぶし粥30.0g <b>きゃべつペースト</b> キャベツ7.5g <b>ほうれん草のスープ</b> ほうれんそう7.5g、昆布だし汁30.0g
	午後食	<b>ツナマカロニ</b> 茹でマカロニ60.0g、ツナ水煮缶5.0g、たまねぎ8.0g、にんじん5.0g、ケチャップ1.0g <b>牛乳</b> 牛乳100.0g	<b>ツナマカロニ</b> 茹でマカロニ50.0g、ツナ水煮缶4.0g、たまねぎ7.0g、にんじん4.0g、ケチャップ0.8g <b>いんげんとしらすの和え物</b> いんげん20.0g、しらす干し3.5g	<b>野菜リゾット</b> 7倍粥60.0g、たまねぎ4.5g、にんじん2.8g <b>いんげんとしらすの和え物</b> いんげん14.0g、しらす干し2.5g	
4日 木	午前食	<b>軟飯</b> 軟飯80.0g <b>炒り豆腐</b> 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 <b>かぶのおかか和え</b> かぶ・葉25.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g、かつお節0.2g <b>きゃべつのみそ汁</b> キャベツ12.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	<b>5倍粥</b> 5倍粥80.0g <b>炒り豆腐</b> 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 <b>かぶのおかか和え</b> かぶ・葉20.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g、かつお節0.2g <b>きゃべつのみそ汁</b> キャベツ10.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	<b>7倍粥</b> 7倍粥60.0g <b>豆腐の野菜あんかけ</b> 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 <b>かぶの和え物</b> かぶ14.0g、にんじん3.0g <b>きゃべつのすまし汁</b> キャベツ7.0g、昆布だし汁60.0g	<b>10倍すりつぶし粥</b> 10倍すりつぶし粥30.0g <b>かぶのペースト</b> かぶ8.0g <b>南瓜のスープ</b> かぼちゃ8.0g、昆布だし汁30.0g
	午後食	<b>チーズサンド</b> 10枚切り食パン1枚、スライスチーズ3.0g <b>牛乳</b> 牛乳100.0g	<b>チーズサンド</b> 耳なし10枚切り食パン1枚、スライスチーズ3.0g <b>茹でブロッコリー</b> ブロッコリー12.0g	<b>チーズパン粥</b> 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 <b>茹でブロッコリー</b> ブロッコリー10.0g	
5日 金	午前食	<b>軟飯</b> 軟飯80.0g <b>レバー入りハンバーグ</b> 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 <b>根菜の煮物</b> だいこん30.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g <b>お鮎と玉ねぎのみそ汁</b> 焼ひ1.0g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	<b>5倍粥</b> 5倍粥80.0g <b>レバー入りハンバーグ</b> 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 <b>根菜の煮物</b> だいこん24.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g <b>お鮎と玉ねぎのみそ汁</b> 焼ひ0.8g、たまねぎ8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	<b>7倍粥</b> 7倍粥60.0g <b>鶏そぼろと野菜のとうみ煮</b> 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 <b>根菜の煮物</b> だいこん18.0g、にんじん3.0g <b>お鮎のすまし汁</b> たまねぎ6.0g、焼ひ0.6g、昆布だし汁60.0g	<b>10倍すりつぶし粥</b> 10倍すりつぶし粥30.0g <b>さつま芋ペースト</b> さつまいも8.0g <b>人参のスープ</b> にんじん8.0g、昆布だし汁30.0g
	午後食	<b>さつま芋お焼き</b> さつまいも60.0g、絹ごし豆腐10.0g、小麦粉1.2g、きな粉1.0g <b>牛乳</b> 牛乳100.0g	<b>さつま芋お焼き</b> さつまいも50.0g、絹ごし豆腐8.0g、小麦粉1.0g、きな粉0.8g <b>きゃべつのチーズ和え</b> キャベツ20.0g、チーズ0.8g	<b>さつま芋団子</b> さつまいも40.0g、絹ごし豆腐7.0g、きな粉0.6g <b>きゃべつ煮</b> キャベツ16.0g	
6日 土	午前食	<b>たきこみ御飯</b> 軟飯80.0g、鶏むね肉20.0g、にんじん5.0g、いんげん3.0g、しょうゆ1.0g <b>じゃが芋ののり和え</b> じゃがいも30.0g、あおりのり0.1g <b>豆腐のスープ</b> 絹ごし豆腐20.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g	<b>たきこみ粥</b> 5倍粥80.0g、鶏むね肉16.0g、にんじん4.0g、いんげん2.4g、しょうゆ0.8g <b>じゃが芋ののり和え</b> じゃがいも24.0g、あおりのり0.1g <b>豆腐のスープ</b> 絹ごし豆腐16.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.8g	<b>たきこみ粥</b> 7倍粥60.0g、鶏むね肉11.2g、にんじん2.8g、いんげん1.7g <b>じゃが芋ののり和え</b> じゃがいも16.8g、あおりのり0.1g <b>豆腐のスープ</b> 絹ごし豆腐11.2g、昆布だし汁60.0g	<b>10倍すりつぶし粥</b> 10倍すりつぶし粥30.0g <b>じゃが芋ペースト</b> じゃがいも8.0g <b>豆腐のスープ</b> 絹ごし豆腐8.0g、昆布だし汁30.0g
	午後食	<b>チーズサンド</b> 8枚切り食パン1枚、スライスチーズ5.0g <b>牛乳</b> 牛乳100.0g	<b>チーズサンド</b> 耳なし8枚切り食パン1枚、スライスチーズ4.0g <b>人参煮</b> にんじん20.0g	<b>チーズパン粥</b> 耳なし8枚切り食パン1枚、スライスチーズ2.8g、育児用ミルク0.8g <b>人参煮</b> にんじん14.0g	

2025年12月

離乳食献立表

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)
8日 月	午前食	<b>軟飯</b> 軟飯80.0g <b>白身魚の磯辺焼き</b> かれい30.0g、あおのり0.4g、片栗粉8.0g、油1.0g <b>かぶと人参おかか和え</b> かぶ・葉25.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g、かつお節0.2g <b>わかめのみそ汁</b> 乾燥わかめ0.2g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	<b>5倍粥</b> 5倍粥80.0g <b>白身魚の磯辺焼き</b> かれい24.0g、あおのり0.3g、片栗粉6.4g、油0.8g <b>かぶのおかか和え</b> かぶ・葉20.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g、かつお節0.2g <b>わかめのみそ汁</b> 乾燥わかめ0.2g、たまねぎ8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	<b>7倍粥</b> 7倍粥60.0g <b>煮魚</b> かれい17.0g <b>かぶ煮</b> かぶ17.0g、にんじん3.0g <b>わかめのみそ汁</b> 乾燥わかめ0.1g、たまねぎ6.0g、昆布だし汁60.0g	<b>10倍すりつぶし粥</b> 10倍すりつぶし粥30.0g <b>白身魚ペースト</b> かれい8.0g <b>かぶのスープ</b> かぶ8.0g、昆布だし汁30.0g
	午後食	<b>スイートポテトサンド</b> 10枚切り食パン1枚、さつまいも15.0g <b>牛乳</b> 牛乳100.0g	<b>スイートポテトサンド</b> 耳なし10枚切り食パン1枚、さつまいも12.0g <b>茹でブロッコリー</b> ブロッコリー12.0g	<b>スイートポテトパン粥</b> 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 <b>茹でブロッコリー</b> ブロッコリー10.0g	
9日 火	午前食	<b>軟飯</b> 軟飯80.0g <b>チキンハンバーグ</b> 鶏むねひき肉20.0g、絹ごし豆腐35.0g、たまねぎ10.0g、パン粉5.0g、ケチャップ1.2g <b>さつま芋煮</b> さつまいも30.0g <b>ほうれん草のみそ汁</b> 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	<b>5倍粥</b> 5倍粥80.0g <b>チキンハンバーグ</b> 鶏むねひき肉16.0g、絹ごし豆腐28.0g、たまねぎ4.0g、パン粉4.0g、ケチャップ1.0g <b>さつま芋煮</b> さつまいも25.0g <b>ほうれん草のみそ汁</b> 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	<b>7倍粥</b> 7倍粥60.0g <b>鶏そぼろのとりみ煮</b> 鶏むね肉5.6g、絹ごし豆腐19.6g、たまねぎ2.8g、片栗粉2.0g <b>さつま芋煮</b> さつまいも18.0g <b>ほうれん草のみそ汁</b> ほうれんそう6.2g、たまねぎ2.8g、昆布だし汁60.0g	<b>10倍すりつぶし粥</b> 10倍すりつぶし粥30.0g <b>さつま芋ペースト</b> さつまいも8.0g <b>豆腐のスープ</b> 絹ごし豆腐8.0g、昆布だし汁30.0g
	午後食	<b>レーズン蒸しパン</b> ホットケーキミックス20.0g、牛乳18.0g、干しぶどう3.5g、油0.5g <b>牛乳</b> 牛乳100.0g	<b>青のりチーズリゾット</b> 5倍粥80.0g、粉チーズ1.0g、あおのり0.2g <b>人参煮</b> にんじん16.0g	<b>青のりチーズリゾット</b> 7倍粥60.0g、粉チーズ0.6g、あおのり0.1g <b>人参煮</b> にんじん12.0g	
10日 水	午前食	<b>マカロニのトマト煮</b> 茹でマカロニ80.0g、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 <b>ブロッコリーとチーズのサラダ</b> ブロッコリー15.0g、チーズ3.0g <b>きゃべつスープ</b> キャベツ12.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	<b>マカロニのトマト煮</b> 茹でマカロニ70.0g、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 <b>ブロッコリーとチーズのサラダ</b> ブロッコリー12.0g、チーズ2.4g <b>きゃべつスープ</b> キャベツ9.6g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.4g	<b>ささみと野菜のおじや</b> 7倍粥60.0g、鶏ささみ12.0g、たまねぎ9.0g、にんじん2.0g <b>茹でブロッコリー</b> ブロッコリー9.0g <b>きゃべつスープ</b> キャベツ6.0g、昆布だし汁60.0g	<b>10倍すりつぶし粥</b> 10倍すりつぶし粥30.0g <b>人参ペースト</b> にんじん8.0g <b>きゃべつスープ</b> キャベツ8.0g、昆布だし汁30.0g
	午後食	<b>きな粉おはぎ</b> 軟飯80.0g、きな粉3.5g <b>牛乳</b> 牛乳100.0g	<b>きな粉粥</b> 5倍粥80.0g、きな粉2.8g <b>じゃがいものりかえ</b> じゃがいも25.0g、あおのり0.1g	<b>きな粉粥</b> 7倍粥60.0g、きな粉1.5g <b>じゃがいものりかえ</b> じゃがいも20.0g、あおのり0.1g	
11日 木	午前食	<b>鶏そぼろと野菜のごはん</b> 軟飯80.0g、鶏むねひき肉20.0g、たまねぎ10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g <b>ほうれん草の白和え</b> ほうれんそう15.0g、にんじん10.0g、絹ごし豆腐15.0g、しょうゆ1.0g <b>大根のみそ汁</b> だいこん12.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	<b>鶏そぼろと野菜のおじや</b> 5倍粥80.0g、鶏むねひき肉16.0g、たまねぎ8.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g <b>ほうれん草の白和え</b> ほうれんそう12.0g、にんじん8.0g、絹ごし豆腐12.0g、しょうゆ0.8g <b>大根のみそ汁</b> だいこん10.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	<b>鶏そぼろと野菜のおじや</b> 7倍粥60.0g、鶏むねひき肉12.0g、にんじん3.0g、たまねぎ6.0g <b>ほうれん草の白和え</b> ほうれんそう9.0g、にんじん6.0g、絹ごし豆腐9.0g <b>大根のみそ汁</b> だいこん7.0g、昆布だし汁60.0g	<b>10倍すりつぶし粥</b> 10倍すりつぶし粥30.0g <b>ほうれん草のペースト</b> ほうれんそう8.0g <b>人参のスープ</b> にんじん8.0g、昆布だし汁30.0g
	午後食	<b>りんごカップケーキ</b> ホットケーキミックス20.0g、牛乳18.0g、りんご10.0g、油1.0g <b>牛乳</b> 牛乳100.0g	<b>チーズリゾット</b> 5倍粥80.0g、チーズ1.0g <b>煮りんご</b> りんご15.0g	<b>チーズリゾット</b> 7倍粥60.0g、チーズ0.6g <b>煮りんご</b> りんご11.0g	
12日 金	午前食	<b>軟飯</b> 軟飯80.0g <b>みそつくね</b> 鶏むねひき肉36.0g、たまねぎ25.0g、パン粉4.0g、みそ0.4g <b>三色野菜のおかか和え</b> 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 <b>かぶのスープ</b> かぶ・葉10.0g、昆布だし汁80.0g	<b>5倍粥</b> 5倍粥80.0g <b>みそつくね</b> 鶏むねひき肉30.0g、たまねぎ20.0g、パン粉3.0g、みそ0.3g <b>三色野菜のおかか和え</b> 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 <b>かぶのスープ</b> かぶ・葉8.0g、昆布だし汁70.0g	<b>7倍粥</b> 7倍粥60.0g <b>鶏そぼろの野菜あんかけ</b> 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 <b>かぶのスープ</b> かぶ8.0g、昆布だし汁60.0g	<b>10倍すりつぶし粥</b> 10倍すりつぶし粥30.0g <b>じゃが芋ペースト</b> じゃがいも8.0g <b>ほうれん草のスープ</b> ほうれんそう8.0g、昆布だし汁30.0g
	午後食	<b>ツナポテトサンド</b> 10枚切り食パン1枚、じゃがいも15.0g、ツナ水煮缶5.0g <b>牛乳</b> 牛乳100.0g	<b>ツナポテトサンド</b> 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 <b>二色野菜</b> きゅうり12.0g、にんじん8.0g	<b>ポテトパン粥</b> 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 <b>二色野菜</b> きゅうり8.0g、にんじん6.0g	
13日 土	午前食	<b>たきこみ御飯</b> 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 <b>わかめのみそ汁</b> 乾燥わかめ0.5g、はくさい10.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ8.0g <b>バナナ</b> バナナ40.0g	<b>たきこみ粥</b> 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 <b>わかめのみそ汁</b> 乾燥わかめ0.4g、はくさい8.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.8g <b>バナナ</b> バナナ32.0g	<b>たきこみ粥</b> 7倍粥60.0g、鶏むね肉8.4g、キャベツ5.6g、にんじん2.8g <b>わかめのみそ汁</b> 乾燥わかめ0.3g、はくさい5.6g、昆布だし汁60.0g <b>バナナ</b> バナナ22.4g	<b>10倍すりつぶし粥</b> 10倍すりつぶし粥30.0g <b>人参ペースト</b> にんじん7.5g <b>白菜のスープ</b> はくさい17.5g、昆布だし汁30.0g
	午後食	<b>きな粉おはぎ</b> 軟飯80.0g、きな粉0.0g <b>牛乳</b> 牛乳100.0g	<b>きな粉粥</b> 5倍粥80.0g、きな粉2.8g <b>白菜の煮浸し</b> はくさい25.0g、昆布だし汁10.0g	<b>きな粉粥</b> 7倍粥60.0g、きな粉2.0g <b>白菜の煮浸し</b> はくさい17.5g、昆布だし汁7.0g	

2025年12月

離乳食献立表

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）
15日	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 かぶのスープ かぶ・葉8.0g、昆布だし汁70.0g	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 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	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3.0g 茹でブロッコリー ブロッコリー10.0g	
16日	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30.0g じゃが芋ペースト じゃがいも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	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 人参煮 にんじん16.0g	チーズ粥 7倍粥60.0g、チーズ0.5g 人参煮 にんじん10.0g	
17日	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 ネパネパ和え 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、みそ0.3g ネパネパ和え 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 かぶペースト 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	マカロニきな粉 茹でマカロニ60.0g、きな粉3.5g 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	
18日	午前食	軟飯 軟飯80.0g 肉豆腐 鶏むねひき肉15.0g、絹ごし豆腐20.0g、はくさい12.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g、昆布だし汁30.0g、片栗粉8.0g わかめと玉ねぎのみそ汁 乾燥わかめ0.8g、たまねぎ15.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g バナナ バナナ30.0g	5倍粥 5倍粥80.0g 肉豆腐 鶏むねひき肉12.0g、絹ごし豆腐16.0g、はくさい16.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g、昆布だし汁24.0g、片栗粉0.8g わかめと玉ねぎのみそ汁 乾燥わかめ0.6g、たまねぎ12.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g バナナ バナナ25.0g	7倍粥 7倍粥60.0g 肉豆腐 鶏むねひき肉9.0g、絹ごし豆腐12.0g、はくさい12.0g、にんじん3.0g、昆布だし汁17.0g、片栗粉1.0g わかめと玉ねぎのすまし汁 乾燥わかめ0.4g、たまねぎ8.4g、昆布だし汁60.0g 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 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	ホットケーキ ホットケーキミックス20.0g、牛乳20.0g、油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 白菜としらすの煮浸し はくさい20.0g、しらす干し3.5g	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 白菜としらすの煮浸し はくさい14.0g、しらす干し2.5g	
19日	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 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 南瓜ペースト かぼちゃ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	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15.0g	
20日	午前食	チキンライス 軟飯80.0g、鶏むねひき肉15.0g、たまねぎ10.0g、にんじん5.0g、ケチャップ0.0g じゃが芋煮 じゃがいも30.0g 野菜スープ キャベツ10.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	チキンリゾット 5倍粥80.0g、鶏むねひき肉14.0g、たまねぎ9.0g、にんじん4.0g、ケチャップ0.9g じゃが芋煮 じゃがいも27.0g 野菜スープ キャベツ9.0g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.5g	チキンリゾット 7倍粥60.0g、鶏むねひき肉10.0g、たまねぎ6.0g、にんじん3.0g じゃが芋煮 じゃがいも18.0g 野菜スープ 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7.5g キャベツのスープ キャベツ8.0g、昆布だし汁30.0g
	午後食	きな粉サンド 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2.7g 茹できゅうり きゅうり20.0g	きな粉パン粥 耳なし8枚切り食パン1枚、きな粉1.9g、育児用ミルク0.8g 茹できゅうり きゅうり14.0g	

2025年12月

離乳食献立表

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）
22日 月	午前食	軟飯 軟飯80.0g 白身魚の照り焼き かれい30.0g、しょうゆ0.8g ほうれん草のおかか和え もやし20.0g、ほうれんそう10.0g、にんじん5.0g、かつお節0.2g、しょうゆ0.5g 大根のみそ汁 だいこん12.0g、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24.0g、しょうゆ0.6g ほうれん草のおかか和え はくさい16.0g、ほうれんそう8.0g、にんじん4.0g、かつお節0.2g、しょうゆ0.4g 大根のみそ汁 だいこん9.6g、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 ほうれん草の和え物 はくさい12.0g、ほうれんそう6.0g、にんじん3.0g 大根のすまし汁 だいこん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 白身魚ペースト かれい18.0g 大根のスープ だいこん8.0g、昆布だし汁30.0g
	午後食	ツナパン ホットケーキ粉20.0g、牛乳18.0g、ツナ水煮缶5.0g、油1.0g 牛乳 牛乳100.0g	ツナリゾット 5倍粥80.0g、ツナ水煮缶4.0g かぶののり和え かぶ・葉20.0g、あおのり0.2g	チーズリゾット 7倍粥60.0g、粉チーズ0.5g かぶののり和え かぶ18.0g、あおのり0.1g	
23日 火	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 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 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 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 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 ほうれん草のすまし汁 ほうれんそう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 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	きな粉おはぎ 軟飯80.0g、きな粉3.0g 牛乳 牛乳100.0g	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	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	
24日 水	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 白菜と小松菜のおかか和え はくさい120.0g、こまつな10.0g、しょうゆ0.5g、かつお節0.2g お麩のみそ汁 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 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 白菜と小松菜のおかか和え はくさい18.0g、こまつな8.0g、しょうゆ0.4g、かつお節0.2g お麩と玉ねぎのみそ汁 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 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 白菜と小松菜の和え物 はくさい12.0g、にんじん3.0g 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 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	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8.4g、育児用ミルク0.8g かぶ煮 かぶ17.0g	
25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 きゃべつとしらすの和え物 キャベツ30.0g、にんじん5.0g、しらす干し2.0g 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 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 じゃが芋のすまし汁 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	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、油1.0g 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 白菜の煮浸し はくさい20.0g、昆布だし汁5.0g	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 白菜煮 はくさい15.0g	
26日 金	午前食	和風うどん ゆでうどん80.0g、鶏むねひき肉20.0g、はくさい15.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g 野菜ツナサラダ こまつな20.0g、にんじん5.0g、ツナ水煮缶5.0g バナナ バナナ30.0g	和風うどん ゆでうどん70.0g、鶏むねひき肉16.0g、はくさい12.0g、にんじん4.0g、昆布だし汁64.0g、しょうゆ0.4g 野菜ツナサラダ こまつな16.0g、にんじん4.0g、ツナ水煮缶4.0g バナナ バナナ24.0g	和風うどん ゆでうどん60.0g、鶏むね肉12.6g、はくさい8.4g、にんじん2.8g、昆布だし汁60.0g、片栗粉1.0g 野菜サラダ こまつな11.2g、にんじん2.8g 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 人参ペースト にんじん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	しらすわかめおにぎり 軟飯80.0g、しらす干し5.0g、乾燥わかめ0.6g 牛乳 牛乳100.0g	しらすわかめ粥 5倍粥80.0g、しらす干し4.0g、乾燥わかめ0.5g 人参のグラッセ にんじん20.0g、バター0.5g	しらすわかめ粥 7倍粥60.0g、しらす干し2.8g、乾燥わかめ0.3g 人参煮 にんじん14.0g	
27日 土	午前食	炊き込みごはん 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7.6g、にんじん2.8g、キャベツ1.7g 大根のすまし汁 だいこん7.2g、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7.5g キャベツのスープ 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 8枚切り食パン30.0g、かぼちゃ15.0g 牛乳 牛乳100.0g	南瓜ペーストサンド 耳なし8枚切り食パン1枚、かぼちゃ12.0g 二色野菜 にんじん8.0g、きゅうり15.0g	かぼちゃパン粥 耳なし8枚切り食パン1枚、かぼちゃ1.7g、育児用ミルク0.8g 二色野菜 きゅうり10.5g、にんじん7.0g	

※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。