

2026年01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）
5日	午前食	<b>マカロニのトマト煮</b> 茹でマカロニ80.0g、ツナ水煮缶10.0g、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>じゃが芋ののり和え</b> じゃがいも30.0g、あおのり0.2g <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、ツナ水煮缶8.0g、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>じゃが芋ののり和え</b> じゃがいも25.0g、あおのり0.2g <b>きゃべつスープ</b> キャベツ10.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.4g	<b>野菜リゾット</b> 7倍粥60.0g、たまねぎ9.0g、にんじん2.0g <b>じゃが芋ののり和え</b> じゃがいも15.0g、あおのり0.1g <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>きゃべつのスープ</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>人参煮</b> にんじん16.0g	<b>きな粉粥</b> 7倍粥60.0g、きな粉1.5g <b>人参煮</b> にんじん12.0g	
6日	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>南瓜煮</b> かぼちゃ30.0g <b>ほうれん草のみそ汁</b> ほうれんそう10.0g、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>南瓜煮</b> かぼちゃ25.0g <b>ほうれん草のみそ汁</b> ほうれんそう8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	<b>7倍粥</b> 7倍粥60.0g <b>鶏そぼろのとりみ煮</b> 鶏むねひき肉5.6g、絹ごし豆腐19.6g、たまねぎ2.8g、片栗粉2.0g <b>南瓜煮</b> かぼちゃ18.0g <b>ほうれん草のすまし汁</b> ほうれんそう6.2g、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>南瓜ペースト</b> かぼちゃ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>二色野菜</b> きゅうり12.0g、にんじん8.0g	<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>二色野菜</b> きゅうり8.0g、にんじん6.0g	
7日	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>白菜の煮浸し</b> はくさい20.0g、昆布だし汁5.0g	<b>にんじん粥</b> 7倍粥60.0g、にんじん3.0g <b>白菜煮</b> はくさい15.0g	
8日	午前食	<b>軟飯</b> 軟飯80.0g <b>鶏肉の照り焼き</b> 鶏もも肉皮なし40.0g、しょうゆ1.0g <b>大根サラダ</b> だいこん20.0g、きゅうり10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g <b>きゃべつのスープ</b> キャベツ10.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g	<b>5倍粥</b> 5倍粥80.0g <b>鶏ささみと野菜の煮物</b> 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 <b>きゃべつのスープ</b> キャベツ8.0g、たまねぎ4.0g、昆布だし汁70.0g	<b>7倍粥</b> 7倍粥60.0g <b>鶏ささみと野菜の煮物</b> 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 <b>きゃべつのスープ</b> キャベツ6.0g、たまねぎ3.0g、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>じゃが芋のスープ</b> じゃがいも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>青梗菜のおかか和え</b> チンゲンサイ20.0g、かつお節0.2g	<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>青梗菜煮</b> チンゲンサイ15.0g	
9日	午前食	<b>軟飯</b> 軟飯80.0g <b>鮭の味噌風味焼き</b> さけ40.0g、みそ0.5g <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 <b>お麩のすまし汁</b> たまねぎ10.0g、焼ふ0.6g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.6g	<b>5倍粥</b> 5倍粥80.0g <b>白身魚の味噌風味焼き</b> たい30.0g、みそ0.3g <b>ひじきの煮物</b> ひじき2.5g、にんじん12.0g、油0.8g、しょうゆ0.8g <b>お麩のすまし汁</b> たまねぎ8.0g、焼ふ0.8g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.6g	<b>7倍粥</b> 7倍粥60.0g <b>煮魚</b> たい21.0g <b>人参煮</b> にんじん10.0g <b>お麩のすまし汁</b> たまねぎ6.0g、焼ふ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>かぶペースト</b> かぶ8.0g <b>小松菜のスープ</b> こまつな8.0g、昆布だし汁30.0g
	午後食	<b>ツナパン</b> ホットケーキミックス20.0g、牛乳18.0g、ツナ水煮缶5.0g、油1.0g <b>牛乳</b> 牛乳100.0g	<b>ツナリゾット</b> 5倍粥80.0g、ツナ水煮缶4.0g <b>かぶのグラッセ</b> かぶ・葉25.0g、バター0.5g	<b>チーズリゾット</b> 7倍粥60.0g、粉チーズ0.5g <b>かぶ煮</b> かぶ17.0g	
10日	午前食	<b>チキンライス</b> 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 <b>じゃが芋煮</b> じゃがいも30.0g <b>野菜スープ</b> 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	<b>チキンリゾット</b> 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 <b>じゃが芋煮</b> じゃがいも27.0g <b>野菜スープ</b> 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	<b>チキンリゾット</b> 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 <b>じゃが芋煮</b> じゃがいも18.0g <b>野菜スープ</b> キャベツ7.0g、たまねぎ3.0g、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>キャベツのスープ</b> キャベツ8.0g、昆布だし汁30.0g
	午後食	<b>きな粉サンド</b> 10枚切り食パン1枚、きな粉3.5g <b>牛乳</b> 牛乳100.0g	<b>きな粉サンド</b> 耳なし10枚切り食パン1枚、きな粉3.0g <b>茹できゅうり</b> きゅうり20.0g	<b>きな粉パン粥</b> 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 <b>茹できゅうり</b> きゅうり14.0g	

2026年01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)
13日 火	午前食 軟飯 軟飯80.0g 白身魚のケチャップ風味焼き たい30.0g、ケチャップ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 大根のみそ汁 だいこん10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g 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	5倍粥 5倍粥80.0g 白身魚のケチャップ風味焼き たい126.0g、ケチャップ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0.5g 大根のみそ汁 だいこん8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g 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	7倍粥 7倍粥60.0g 煮魚 たい14.0g きゃべつと人参のサラダ キャベツ14.0g、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 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	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 たい18.0g きゃべつのスープ キャベツ8.0g、昆布だし汁30.0g
14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 きゅうりとしらすの和え物 きゅうり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 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	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 きゅうりとしらすの和え物 きゅうり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 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 白菜の煮浸し はくさい20.0g、昆布だし汁5.0g	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 きゅうりとしらすの和え物 きゅうり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 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 白菜煮 はくさい15.0g	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
15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、油0.5g 三色野菜の和え物 はくさい25.0g、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 たまねぎ10.0g、乾燥わかめ0.5g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g 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	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、はくさい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 わかめのみそ汁 たまねぎ8.0g、乾燥わかめ0.4g、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、粉チーズ1.0g、あおのり0.2g 白菜のおかか和え はくさい20.0g、かつお節0.2g	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、はくさい15.0g、にんじん4.0g、昆布だし汁20.0g、片栗粉1.2g わかめスープ たまねぎ6.0g、乾燥わかめ0.3g、昆布だし汁60.0g 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	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
16日 金	午前食 マカロニのトマト煮 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 もやしサラダ もやし25.5g、きゅうり5.0g、ツナ水煮缶5.0g ほうれん草のスープ ほうれん草8.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g 午後食 きな粉おはぎ 軟飯80.0g、きな粉3.5g 牛乳 牛乳100.0g	マカロニのトマト煮 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 茹でブロッコリー ブロッコリー12.0g ほうれん草のスープ ほうれんそう6.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.4g きな粉粥 5倍粥80.0g、きな粉2.8g じゃがいものり和え じゃがいも25.0g、あおのり0.1g	ささみと野菜のおじや 7倍粥60.0g、鶏ささみ12.0g、たまねぎ9.0g、にんじん2.0g 茹でブロッコリー ブロッコリー9.0g ほうれん草のスープ ほうれんそう4.0g、昆布だし汁60.0g きな粉粥 7倍粥60.0g、きな粉1.5g じゃがいものり和え じゃがいも20.0g、あおのり0.1g	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
17日 土	午前食 たきこみ御飯 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 ココロサラダ じゃがいも25.0g、きゅうり5.0g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐20.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.6g 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	たきこみ粥 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 ココロサラダ じゃがいも20.0g、きゅうり4.0g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐16.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.5g 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7.6g、にんじん2.8g、キャベツ1.7g マッシュポテト じゃがいも14.0g、きゅうり2.8g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐11.2g、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1.9g、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 じゃが芋ペースト じゃがいも7.5g 人参のスープ にんじん7.5g、昆布だし汁30.0g
19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 根菜の煮物 だいこん20.0g、にんじん10.0g、いんげん2.0g、しょうゆ0.5g 白菜のみそ汁 はくさい15.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g 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	5倍粥 5倍粥80.0g 白身魚の味噌風味焼き かれい30.0g、みそ0.4g 根菜の煮物 だいこん16.0g、にんじん8.0g、いんげん1.6g、しょうゆ0.4g 白菜のみそ汁 はくさい12.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g 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0.5g	7倍粥 7倍粥60.0g 煮魚 かれい21.0g 根菜の煮物 だいこん11.2g、にんじん5.6g、いんげん1.1g 白菜のすまし汁 はくさい8.4g、昆布だし汁60.0g 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 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 白身魚ペースト かれい18.0g 白菜のスープ はくさい8.0g、昆布だし汁30.0g

2026年01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)
20日 火	午前食	<b>軟飯</b> 軟飯80.0g <b>ポテトのチーズ焼き</b> じゃがいも22.5g、鶏むねひき肉15.0g、たまねぎ10.0g、粉チーズ1.0g <b>茹でブロッコリー</b> ブロッコリー15.0g <b>人参のスープ</b> にんじん10.0g、しょうゆ0.5g、昆布だし汁6.0g	<b>5倍粥</b> 5倍粥80.0g <b>ポテトのチーズ焼き</b> じゃがいも18.0g、鶏むねひき肉12.0g、たまねぎ8.0g、粉チーズ0.8g <b>茹でブロッコリー</b> ブロッコリー12.0g <b>人参のスープ</b> にんじん8.0g、しょうゆ0.4g、昆布だし汁7.0g	<b>7倍粥</b> 7倍粥60.0g <b>ポテトチーズ</b> じゃがいも12.6g、鶏むねひき肉8.4g、たまねぎ5.6g、粉チーズ0.6g <b>茹でブロッコリー</b> ブロッコリー10.0g <b>人参のスープ</b> にんじん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>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>ツナマカロニ</b> 茹でマカロニ60.0g、キャベツ10.0g、ツナ水煮缶5.0g <b>牛乳</b> 牛乳100.0g	<b>ツナマカロニ</b> 茹でマカロニ50.0g、キャベツ8.0g、ツナ水煮缶4.0g <b>南瓜煮</b> かぼちゃ25.0g	<b>きゃべつ粥</b> 7倍粥60.0g、キャベツ5.6g <b>南瓜煮</b> かぼちゃ15.0g	
21日 水	午前食	<b>軟飯</b> 軟飯80.0g <b>鶏肉の照り焼き</b> 鶏もも肉皮なし40.0g、しょうゆ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>じゃが芋のみそ汁</b> じゃがいも10.0g、たまねぎ8.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	<b>5倍粥</b> 5倍粥80.0g <b>鶏ささみと野菜のあんかけ</b> 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 <b>じゃが芋のみそ汁</b> じゃがいも8.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	<b>7倍粥</b> 7倍粥60.0g <b>鶏ささみ野菜のあんかけ</b> 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 <b>じゃが芋のすまし汁</b> じゃがいも7.0g、たまねぎ3.0g、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>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>バナナ蒸しパン</b> ホットケーキミックス20.0g、牛乳18.0g、バナナ8.0g、油1.0g <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>煮りんご</b> りんご20.0g	<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>煮りんご</b> りんご14.0g	
22日 木	午前食	<b>野菜あんかけうどん</b> ゆでうどん80.0g、豚もも薄切り肉15.0g、はくさい15.0g、にんじん5.0g、たまねぎ5.0g、しょうゆ1.0g、昆布だし汁80.0g、片栗粉1.5g <b>さつま芋煮</b> さつまいも30.0g <b>バナナ</b> バナナ30.0g	<b>野菜あんかけうどん</b> ゆでうどん70.0g、鶏むね肉12.0g、はくさい12.0g、にんじん4.0g、たまねぎ4.0g、しょうゆ0.8g、昆布だし汁70.0g、片栗粉1.2g <b>さつま芋煮</b> さつまいも25.0g <b>バナナ</b> バナナ25.0g	<b>野菜あんかけうどん</b> ゆでうどん60.0g、鶏むね肉8.4g、はくさい8.4g、にんじん2.8g、たまねぎ2.8g、昆布だし汁60.0g、片栗粉0.8g <b>さつま芋煮</b> さつまいも20.0g <b>バナナ</b> バナナ20.0g	<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>白菜のスープ</b> はくさい8.0g、昆布だし汁30.0g
	午後食	<b>チーズおかかおにぎり</b> 軟飯80.0g、チーズ3.5g、しょうゆ1.0g、かつお節0.5g <b>牛乳</b> 牛乳100.0g	<b>チーズおかか粥</b> 5倍粥80.0g、チーズ3.0g、しょうゆ0.8g、かつお節0.4g <b>青梗菜のしらす煮</b> チンゲンサイ20.0g、しらす干し3.0g	<b>チーズ粥</b> 7倍粥60.0g、チーズ0.5g <b>青梗菜のしらす煮</b> チンゲンサイ15.0g、しらす干し2.0g	
23日 金	午前食	<b>軟飯</b> 軟飯80.0g <b>炒り豆腐</b> 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 <b>白菜ののり和え</b> はくさい30.0g、あおのり0.5g、しょうゆ0.5g <b>お麩のみそ汁</b> 焼ふ1.0g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ8.0g	<b>5倍粥</b> 5倍粥80.0g <b>炒り豆腐</b> 絹ごし豆腐32.0g、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 <b>白菜ののり和え</b> はくさい24.0g、あおのり0.4g、しょうゆ0.4g <b>お麩のみそ汁</b> 焼ふ0.8g、たまねぎ8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	<b>7倍粥</b> 米9.0g <b>豆腐のそぼろあんかけ</b> 絹ごし豆腐22.4g、鶏むねひき肉11.2g、にんじん5.6g、たまねぎ5.6g、チンゲンサイ5.6g、片栗粉1.5g <b>白菜ののり和え</b> はくさい16.8g、あおのり0.3g <b>お麩のすまし汁</b> 焼ふ0.6g、たまねぎ5.6g、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>白菜のペースト</b> はくさい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>マカロニきな粉</b> 茹でマカロニ60.0g、きな粉3.5g <b>牛乳</b> 牛乳100.0g	<b>マカロニきな粉</b> 茹でマカロニ50.0g、きな粉3.0g <b>二色野菜</b> きゅうり12.0g、にんじん8.0g	<b>きな粉粥</b> 7倍粥60.0g、きな粉2.0g <b>二色野菜</b> きゅうり8.0g、にんじん6.0g	
24日 土	午前食	<b>味噌うどん</b> ゆでうどん80.0g、鶏むね肉15.0g、はくさい15.0g、にんじん3.8g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g <b>さつま芋煮</b> さつまいも30.0g <b>バナナ</b> バナナ30.0g	<b>味噌うどん</b> ゆでうどん70.0g、鶏むね肉12.0g、はくさい12.0g、にんじん3.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g <b>さつま芋煮</b> さつまいも24.0g <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、鶏むね肉8.4g、はくさい8.4g、にんじん2.1g、昆布だし汁60.0g、片栗粉2.0g <b>さつま芋煮</b> さつまいも16.8g <b>バナナ</b> バナナ16.8g	<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> かぼちゃ7.5g <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>ケチャップチキンライス</b> 軟飯80.0g、鶏コマ肉皮なし10.0g、たまねぎ7.5g、にんじん3.8g、ケチャップ1.0g <b>牛乳</b> 牛乳100.0g	<b>ケチャップチキンリゾット</b> 5倍粥80.0g、鶏むねひき肉8.0g、たまねぎ6.0g、にんじん3.0g、ケチャップ0.8g <b>白菜煮</b> はくさい24.0g、しょうゆ0.6g	<b>チキンリゾット</b> 7倍粥60.0g、鶏むねひき肉5.6g、たまねぎ4.2g、にんじん2.1g <b>白菜煮</b> はくさい16.8g	
26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>小松菜のネバナバ和え</b> 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 <b>大根のみそ汁</b> だいこん10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	<b>5倍粥</b> 5倍粥80.0g <b>白身魚のムニエル</b> かれい26.0g、しょうゆ0.4g <b>小松菜のネバナバ和え</b> 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 <b>大根のみそ汁</b> だいこん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18.0g <b>小松菜の和え物</b> こまつな12.0g、はくさい8.0g、にんじん2.0g <b>大根のすまし汁</b> だいこん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>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>ホットケーキ</b> ホットケーキミックス20.0g、牛乳18.0g、油1.0g <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>かぶのおかか和え</b> かぶ・葉20.0g、かつお節0.2g	<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>かぶ煮</b> かぶ17.0g	

2026年01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)
27日	火	<b>軟飯</b> 軟飯80.0g <b>鶏肉の味噌風味焼き</b> 鶏もも肉皮なし40.0g、みそ1.0g <b>きゃべつのサラダ</b> キャベツ25.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g <b>ほうれん草のスープ</b> ほうれんそう10.0g、たまねぎ8.0g、昆布だし汁80.0g	<b>5倍粥</b> 5倍粥80.0g <b>鶏ささみと野菜の煮物</b> 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 <b>ほうれん草のスープ</b> ほうれんそう8.0g、たまねぎ6.0g、昆布だし汁70.0g	<b>7倍粥</b> 7倍粥60.0g <b>鶏ささみと野菜煮</b> 鶏ささみ15.0g、キャベツ10.0g、にんじん3.0g、片栗粉0.6g <b>ほうれん草のスープ</b> ほうれんそう5.6g、たまねぎ4.0g、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>豆腐ペースト</b> 絹ごし豆腐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
		<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>じゃが芋ののり和え</b> じゃがいも25.0g、あおのり0.1g	<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>じゃが芋ののり和え</b> じゃがいも17.5g、あおのり0.1g	
28日	水	<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>三色野菜のおかか和え</b> もやし20.0g、きゅうり10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g、かつお節0.2g <b>白菜のみそ汁</b> はくさい15.0g、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>白菜のみそ汁</b> はくさい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りみ煮</b> 鶏むねひき肉18.0g、たまねぎ12.0g、だいこん8.0g、にんじん2.0g、片栗粉2.0g <b>白菜のすまし汁</b> はくさい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>大根のペースト</b> だいこん8.0g <b>白菜のスープ</b> はくさい8.0g、昆布だし汁30.0g
		<b>きな粉サンド</b> 10枚切り食パン1枚、きな粉3.5g <b>牛乳</b> 牛乳100.0g	<b>きな粉サンド</b> 耳なし10枚切り食パン1枚、きな粉3.0g <b>きゃべつのおかか和え</b> キャベツ20.0g、かつお節0.2g	<b>きな粉パン粥</b> 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 <b>きゃべつ煮</b> キャベツ16.0g	
29日	木	<b>和風うどん</b> ゆでうどん80.0g、鶏もも肉皮なし20.0g、はくさい20.3g、にんじん5.0g、たまねぎ3.5g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g <b>茹でブロッコリー</b> ブロッコリー15.0g <b>バナナ</b> バナナ30.0g	<b>和風うどん</b> ゆでうどん70.0g、鶏むねひき肉15.0g、はくさい16.2g、にんじん4.0g、たまねぎ2.8g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.5g <b>茹でブロッコリー</b> ブロッコリー12.0g <b>バナナ</b> バナナ24.0g	<b>和風うどん</b> ゆでうどん60.0g、鶏むねひき肉10.0g、はくさい12.0g、にんじん3.0g、たまねぎ2.0g、昆布だし汁60.0g、片栗粉1.0g <b>茹でブロッコリー</b> ブロッコリー10.0g <b>バナナ</b> バナナ20.0g	<b>10倍すりつぶし粥</b> 10倍すりつぶし粥30.0g <b>白菜のペースト</b> はくさい8.0g <b>人参のスープ</b> にんじん8.0g、昆布だし汁30.0g
		<b>しらすおにぎり</b> 軟飯80.0g、にんじん5.0g、しらす干し3.0g、しょうゆ1.0g <b>牛乳</b> 牛乳100.0g	<b>しらすおかか粥</b> 5倍粥80.0g、にんじん4.0g、しらす干し2.4g、しょうゆ0.8g <b>白菜の煮浸し</b> はくさい25.0g、昆布だし汁5.0g	<b>しらす粥</b> 7倍粥60.0g、にんじん3.0g、しらす干し2.0g <b>白菜の煮浸し</b> はくさい18.0g、昆布だし汁3.0g	
30日	金	<b>軟飯</b> 軟飯80.0g <b>豚肉とじゃが芋の煮物</b> 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 <b>きゃべつとしらすの和え物</b> キャベツ25.0g、しらす干し5.0g <b>ほうれん草のみそ汁</b> ほうれんそう10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	<b>5倍粥</b> 5倍粥80.0g <b>鶏そぼろとじゃが芋の煮物</b> 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 <b>きゃべつとしらすの和え物</b> キャベツ20.0g、しらす干し4.0g <b>ほうれん草のみそ汁</b> ほうれんそう8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	<b>7倍粥</b> 7倍粥60.0g <b>鶏そぼろとじゃが芋の煮物</b> 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 <b>きゃべつとしらすの和え物</b> キャベツ14.0g、しらす干し2.8g <b>ほうれん草のすまし汁</b> ほうれんそう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>きゃべつのスープ</b> キャベツ8.0g、昆布だし汁30.0g
		<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 <b>牛乳</b> 牛乳100.0g	<b>チーズおかか粥</b> 5倍粥80.0g、チーズ3.0g、しょうゆ0.8g、かつお節0.4g <b>人参煮</b> にんじん16.0g	<b>チーズ粥</b> 7倍粥60.0g、チーズ0.5g <b>人参煮</b> にんじん10.0g	
31日	土	<b>ささみあんかけ丼</b> 軟飯80.0g、鶏ささ身18.0g、にんじん4.0g、チンゲンサイ14.0g、たまねぎ14.0g、みそ0.5g、しょうゆ0.3g、油0.7g <b>かぶの煮浸し</b> かぶ・葉30.0g <b>わかめのすまし汁</b> 乾燥わかめ0.3g、たまねぎ8.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	<b>ささみあんかけ粥丼</b> 5倍粥80.0g、鶏ささ身14.0g、チンゲンサイ11.0g、たまねぎ11.0g、にんじん5.0g、みそ0.4g、しょうゆ0.3g、片栗粉0.5g <b>かぶの煮浸し</b> かぶ・葉20.0g <b>わかめのすまし汁</b> 乾燥わかめ0.3g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.4g	<b>ささみあんかけ粥丼</b> 7倍粥60.0g、鶏ささみ10.0g、チンゲンサイ8.0g、たまねぎ8.0g、にんじん4.0g、片栗粉0.4g <b>かぶ煮</b> かぶ17.0g <b>わかめのすまし汁</b> 乾燥わかめ0.2g、たまねぎ3.5g、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8.0g <b>人参のスープ</b> にんじん8.0g、昆布だし汁30.0g
		<b>きな粉サンド</b> 10枚切り食パン1枚、きな粉3.5g <b>牛乳</b> 牛乳100.0g	<b>きな粉サンド</b> 耳なし10枚切り食パン1枚、きな粉3.0g <b>じゃが芋ののり和え</b> じゃがいも20.0g、あおのり0.2g	<b>きな粉パン粥</b> 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 <b>じゃが芋ののり和え</b> じゃがいも15.0g、あおのり0.1g	

※離乳食の汁は、その日に使用する野菜と一緒に昆布だして煮たものを使用しています。