

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)
5 日 月 午 前 食	マカロニのトマト煮 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 じゃが芋のりの和え じゃがいも30.0g、あおのり0.2g きゅべつスープ 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 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 じゃが芋のりの和え じゃがいも25.0g、あおのり0.2g きゅべつスープ キャベツ10.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.4g	野菜リゾット 7倍粥60.0g、たまねぎ9.0g、にんじん2.0g じゃが芋のりの和え じゃがいも15.0g、あおのり0.1g きゅべつスープ 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 きゅべつのスープ キャベツ8.0g、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 人参煮 にんじん16.0g	きな粉粥 7倍粥60.0g、きな粉1.5g 人参煮 にんじん12.0g	
6 日 火 午 前 食	軟飯 軟飯80.0g チキンハンパーク 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 南瓜煮 かぼちゃ30.0g ほうれん草のみぞ汁 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 チキンハンパーク 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 南瓜煮 かぼちゃ25.0g ほうれん草のみぞ汁 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 鶏そぼろのとろみ煮 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 南瓜煮 かぼちゃ18.0g ほうれん草のすまし汁 ほうれんそう6.2g、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 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、牛乳18.0g、干しふどう3.5g、油0.5g 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 二色野菜 きゅうり12.0g、にんじん8.0g	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 二色野菜 きゅうり8.0g、にんじん6.0g	
7 日 水 午 前 食	あんかけうどん 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 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 パナナ パナナ30.0g	あんかけうどん 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 ポテトサラダ じゃがいも16.0g、きゅうり8.0g、にんじん4.0g パナナ パナナ24.0g	あんかけうどん 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 ポテトサラダ じゃがいも11.0g、きゅうり6.0g、にんじん2.0g パナナ パナナ17.0g	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
	ひじきごはん 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 牛乳 牛乳100.0g	ひじき粥 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 白菜の煮浸し はくさい20.0g、昆布だし汁5.0g	にんじん粥 7倍粥60.0g、にんじん3.0g 白菜煮 はくさい15.0g	
8 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 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 きゅべつのスープ 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 きゅべつのスープ 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 きゅべつのスープ 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
	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 青梗菜のおかか和え チンゲンサイ20.0g、かつお節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 青梗菜煮 チンゲンサイ15.0g	
9 日 金 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 ひじきの煮物 ひじき3.0g、にんじん15.0g、油1.0g、しょうゆ1.0g お麸のすまし汁 たまねぎ10.0g、焼糀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 ひじきの煮物 ひじき2.5g、にんじん12.0g、油0.8g、しょうゆ0.8g お麸のすまし汁 たまねぎ8.0g、焼糀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 人参煮 にんじん10.0g お麸のすまし汁 たまねぎ6.0g、焼糀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
	ツナパン 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 牛乳 牛乳100.0g	ツナリゾット 5倍粥80.0g、ツナ水煮缶4.0g かぶのグラッセ かぶ・葉25.0g、バター0.5g	チーズリゾット 7倍粥60.0g、粉チーズ0.5g かぶ煮 かぶ17.0g	
10 日 土 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8.0g キャベツのスープ キャベツ8.0g、昆布だし汁30.0g
	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 茹できゅうり きゅうり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 茹できゅうり きゅうり14.0g	

2026年01月

離乳食献立表

予定

逗子ないろ保育園

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)
13 日 火 午前食	軟飯 軟飯80.0g 白身魚のケチャップ風焼き たい30.0g、ケチャップ1.0g きや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	5倍粥 5倍粥80.0g 白身魚のケチャップ風味焼き たい26.0g、ケチャップ0.8g きや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	7倍粥 7倍粥60.0g 煮魚 たい14.0g きや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	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8.0g きやべつのスープ キャベツ8.0g、昆布だし汁30.0g
	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	
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	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	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	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
	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 白菜の煮浸し はくさい20.0g、昆布だし汁5.0g	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	
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	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	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	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
	レーズン蒸しパン ホットケーキミックス20.0g、牛乳18.0g、干しふどう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 白菜のおかか和え はくさい20.0g、かつお節0.2g	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	
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	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	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	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
	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 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1.5g じゃがいものり和え じゃがいも20.0g、あおのり0.1g	
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 コロコロサラダ 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	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 コロコロサラダ 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	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	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
	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 人参煮 にんじん14.0g	
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	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	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	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 白菜のスープ はくさい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0.5g	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	

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 火 午前食	軟飯 軟飯80.0g ポテトのチーズ焼き 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 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g 人参のスープ にんじん10.0g、しょうゆ0.5g、昆布だし汁6.0g	5倍粥 5倍粥80.0g ポテトのチーズ焼き 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 茹でブロッコリー ブロッコリー12.0g 人参のスープ にんじん8.0g、しょうゆ0.4g、昆布だし汁7.0g	7倍粥 7倍粥60.0g ポテトチーズ 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 茹でブロッコリー ブロッコリー10.0g 人参のスープ にんじん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 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
	ツナマカロニ 茹でマカロニ60.0g、キャベツ10.0g、ツナ水煮缶5.0g 牛乳 牛乳100.0g	ツナマカロニ 茹でマカロニ50.0g、キャベツ8.0g、ツナ水煮缶4.0g 南瓜煮 かぼちゃ25.0g	きゅべつ粥 7倍粥60.0g、キャベツ5.6g 南瓜煮 かぼちゃ15.0g	
21 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 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 じゃが芋のみぞ汁 じゃがいも10.0g、たまねぎ8.0g、昆布だし汁8.0g、みぞ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 じゃが芋のみぞ汁 じゃがいも8.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁7.0g、みぞ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 きゅべつのスープ キャベツ8.0g、昆布だし汁30.0g
	パナナ蒸レバパン ホットケーキミックス20.0g、牛乳18.0g、パナナ8.0g、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 煮りんご りんご20.0g	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 煮りんご りんご14.0g	
22 木 午前食	野菜あんかけうどん 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 さつま芋煮 さつまいも30.0g パナナ パナナ30.0g	野菜あんかけうどん 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 さつま芋煮 さつまいも25.0g パナナ パナナ25.0g	野菜あんかけうどん 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 さつま芋煮 さつまいも20.0g パナナ パナナ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
	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 青梗菜のしらす煮 チンゲンサイ20.0g、しらす干し3.0g	チーズ粥 7倍粥60.0g、チーズ0.5g 青梗菜のしらす煮 チンゲンサイ15.0g、しらす干し2.0g	
23 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 白菜ののり和え はくさい30.0g、あおのり0.5g、しょうゆ0.5g お麸のみぞ汁 焼心1.0g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、みぞ8.0g	5倍粥 5倍粥80.0g 炒り豆腐 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 白菜ののり和え はくさい24.0g、あおのり0.4g、しょうゆ0.4g お麸のみぞ汁 焼心0.8g、たまねぎ8.0g、昆布だし汁70.0g、みぞ0.4g	7倍粥 米9.0g 豆腐のそぼろあんかけ 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 白菜ののり和え はくさい16.8g、あおのり0.3g お麸のすまし汁 焼心0.6g、たまねぎ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 白菜のペースト はくさい8.0g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐8.0g、昆布だし汁30.0g
	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	マカロニきな粉 茹でマカロニ50.0g、きな粉3.0g 二色野菜 きゅうり12.0g、にんじん8.0g	きな粉粥 7倍粥60.0g、きな粉2.0g 二色野菜 きゅうり8.0g、にんじん6.0g	
24 土 午前食	味噌うどん 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、みぞ0.5g さつま芋煮 さつまいも30.0g パナナ パナナ30.0g	味噌うどん 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、みぞ0.4g さつま芋煮 さつまいも24.0g パナナ パナナ24.0g	あんかけうどん 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 さつま芋煮 さつまいも16.8g パナナ パナナ16.8g	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 かぼちゃ7.5g 人参のスープ にんじん8.0g、昆布だし汁30.0g
	ケチャップチキンライス 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 牛乳 牛乳100.0g	ケチャップチキンリゾット 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 白菜煮 はくさい24.0g、しょうゆ0.6g	チキンリゾット 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 白菜煮 はくさい16.8g	
26 月 午前食	軟飯 軟飯80.0g 白身魚の磯辺焼き かれい130.0g、あおのり0.4g、片栗粉8.0g、油1.0g 小松菜のネバネバ和え 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 大根のみぞ汁 だいこん10.0g、昆布だし汁80.0g、みぞ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 大根のみぞ汁 だいこん8.0g、昆布だし汁70.0g、みぞ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 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 きゅべつのスープ キャベツ8.0g、昆布だし汁30.0g
	ホットケーキ ホットケーキミックス20.0g、牛乳18.0g、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 かぶのおかか和え かぶ・葉20.0g、かつお節0.2g	青のりチーズリゾット 7倍粥60.0g、粉チーズ0.6g、あおのり0.1g かぶ煮 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 火 午前食	軟飯 軟飯80.0g 鶏肉の味噌風味焼き 鶏もも肉皮なし40.0g、みそ1.0g きゅべつのサラダ キャベツ25.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g ほうれん草のスープ ほうれんそう10.0g、たまねぎ8.0g、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 ほうれん草のスープ ほうれんそう8.0g、たまねぎ6.0g、昆布だし汁70.0g	7倍粥 7倍粥60.0g 鶏ささみと野菜煮 鶏ささみ15.0g、キャベツ10.0g、にんじん3.0g、片栗粉0.6g ほうれん草のスープ ほうれんそう5.6g、たまねぎ4.0g、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 ほうれん草のスープ ほうれんそう8.0g、昆布だし汁30.0g
	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 じゃが芋のり和え じゃがいも25.0g、あおのり0.1g	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 じゃが芋のり和え じゃがいも17.5g、あおのり0.1g	
28 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 三色野菜のおかか和え 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 白菜のみそ汁 はくさい15.0g、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 根菜の煮物 だいこん24.0g、にんじん4.0g、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	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、たまねぎ12.0g、だいこん8.0g、にんじん2.0g、片栗粉2.0g 白菜のすまし汁 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 大根のペースト だいこん8.0g 白菜のスープ はくさい8.0g、昆布だし汁30.0g
	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 きゅべつのおかか和え キャベツ20.0g、かつお節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 きゅべつ煮 キャベツ16.0g	
29 木 午前食	和風うどん 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 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g パナナ パナナ30.0g	和風うどん 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 茹でブロッコリー ブロッコリー12.0g パナナ パナナ24.0g	和風うどん 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 茹でブロッコリー ブロッコリー10.0g パナナ パナナ20.0g	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 人参のスープ にんじん8.0g、昆布だし汁30.0g
	しらすおにぎり 軟飯80.0g、にんじん5.0g、しらす干し3.0g、しょうゆ1.0g 牛乳 牛乳100.0g	しらすおかか粥 5倍粥80.0g、にんじん4.0g、しらす干し2.4g、しょうゆ0.8g 白菜の煮浸し はくさい25.0g、昆布だし汁5.0g	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	
30 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 きゅ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 きゅ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 きゅ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 きゅべつのスープ キャベツ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、牛乳18.0g、干しふどう3.5g 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	
31 土 午前食	ささみあんかけ丼 軟飯80.0g、鶏ささ身18.0g、にんじん4.0g、チングンサイ14.0g、たまねぎ14.0g、みそ0.5g、しょうゆ0.3g、油0.7g かぶの煮浸し かぶ・葉30.0g わかめのすまし汁 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	ささみあんかけ粥丼 5倍粥80.0g、鶏ささ身14.0g、チングンサイ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 かぶの煮浸し かぶ・葉20.0g 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70.0g、しょうゆ0.4g	ささみあんかけ粥丼 7倍粥60.0g、鶏ささみ10.0g、チングンサイ8.0g、たまねぎ8.0g、にんじん4.0g、片栗粉0.4g かぶ煮 かぶ17.0g わかめのすまし汁 乾燥わかめ0.2g、たまねぎ3.5g、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 きゅべつペースト 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
	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 じゃが芋のり和え 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けで煮たものを使用しています。