

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	<b>鶏そぼろごはん</b> 軟飯80.0g、鶏むねひき肉20.0g、ほうれんそう12.6g、しょうゆ1.0g  <b>白菜のおかか和え</b> はくさい20.0g、こまつな10.0g、にんじん3.0g、かつお節0.6g、しょうゆ0.5g  <b>玉ねぎのみそ汁</b> たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ1.0g	<b>鶏そぼろ粥</b> 5倍粥80.0g、鶏むねひき肉16.0g、ほうれんそう10.1g、しょうゆ0.8g  <b>白菜のおかか和え</b> はくさい20.0g、にんじん2.7g、かつお節0.4g、しょうゆ0.4g  <b>玉ねぎのみそ汁</b> たまねぎ8.0g、昆布だし汁70.2g、みそ0.8g	<b>鶏そぼろ粥</b> 7倍粥60.0g、鶏むねひき肉12.0g、ほうれんそう7.1g  <b>白菜の和え物</b> はくさい14.0g、にんじん2.0g  <b>玉ねぎのすまし汁</b> 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>白菜ペースト</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>さつまいものきな粉団子</b> さつまいも55.0g、きな粉5.0g <b>牛乳</b> 牛乳100.0g	<b>さつまいものきな粉団子</b> さつまいも44.0g、きな粉4.0g <b>きゅうりののり和え</b> きゅうり20.0g、にんじん5.0g、あおのり0.1g	<b>さつまいものきな粉団子</b> さつまいも30.8g、きな粉2.8g <b>きゅうりののり和え</b> きゅうり14.0g、にんじん3.5g、あおのり0.1g	
2日	木	<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8.0g <b>根菜の煮物</b> だいこん20.0g、にんじん5.0g、いんげん2.0g、しょうゆ1.0g <b>きゃべつのみそ汁</b> キャベツ10.1g、昆布だし汁80.0g、みそ0.0g	<b>5倍粥</b> 5倍粥80.0g <b>ささみと大根のとりみ煮</b> 鶏ささみ20.0g、だいこん30.0g、にんじん5.0g、いんげん3.0g、しょうゆ0.7g、昆布だし汁20.0g、片栗粉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0.8g	<b>7倍粥</b> 7倍粥60.0g <b>ささみと大根のとりみ煮</b> 鶏ささみ14.0g、だいこん21.0g、にんじん3.5g、いんげん2.1g、昆布だし汁14.0g、片栗粉1.4g <b>きゃべつのみそ汁</b> キャベツ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>大根ペースト</b> だいこん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
		<b>ヨーグルト蒸しパン</b> ホットケーキミックス20.0g、牛乳10.0g、ヨーグルト(無糖)5.0g、干しぶどう3.0g <b>牛乳</b> 牛乳100.0g	<b>青のりしらすお焼き</b> じゃがいも60.0g、しらす干し3.0g、あおのり0.2g、油1.0g <b>青梗菜のおかか和え</b> チンゲンサイ25.0g、かつおだし汁0.5g	<b>青のりしらすポテト</b> じゃがいも42.0g、しらす干し2.1g、あおのり0.1g <b>茹で青梗菜</b> チンゲンサイ17.5g	
3日	金	<b>和風うどん</b> ゆでうどん80.0g、鶏ささみ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1.0g <b>南瓜煮</b> かぼちゃ30.0g <b>バナナ</b> バナナ40.5g	<b>和風うどん</b> ゆでうどん70.0g、鶏ささみ16.0g、はくさい12.0g、にんじん4.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.8g <b>南瓜煮</b> かぼちゃ24.0g <b>バナナ</b> バナナ30.0g	<b>和風うどん</b> ゆでうどん60.0g、鶏ささみ11.2g、はくさい8.4g、にんじん2.8g、昆布だし汁60.0g、片栗粉2.0g <b>南瓜煮</b> かぼちゃ17.0g <b>バナナ</b> バナナ23.0g	<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>白菜のスープ</b> はくさい8.0g、昆布だし汁30.0g
		<b>ひじきとツナごはん</b> 軟飯80.0g、ひじき1.0g、ツナ水煮缶10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g <b>牛乳</b> 牛乳100.0g	<b>ひじきとツナリゾット</b> 5倍粥80.0g、ひじき0.8g、ツナ水煮缶8.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g <b>小松菜の煮浸し</b> こまつな25.0g、昆布だし汁0.0g	<b>人参リゾット</b> 7倍粥60.0g、にんじん2.8g <b>小松菜の煮浸し</b> こまつな17.0g、昆布だし汁0.0g	
4日	土	<b>豆腐あんかけ丼</b> 軟飯80.0g、鶏むね肉13.5g、絹ごし豆腐33.8g、たまねぎ3.4g、にんじん2.0g、しょうゆ1.0g、みそ0.5g、片栗粉1.5g <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>玉ねぎのみそ汁</b> 乾燥わかめ0.5g、たまねぎ10.1g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	<b>豆腐あんかけ粥</b> 5倍粥80.0g、鶏むね肉10.8g、絹ごし豆腐27.0g、たまねぎ2.7g、にんじん1.6g、しょうゆ0.8g、みそ0.4g、片栗粉1.2g <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>玉ねぎのみそ汁</b> 乾燥わかめ0.4g、たまねぎ8.1g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	<b>豆腐あんかけ粥</b> 7倍粥60.0g、鶏むね肉7.6g、絹ごし豆腐18.9g、たまねぎ1.9g、にんじん1.1g、片栗粉0.8g <b>茹できゅうり</b> きゅうり14.0g <b>玉ねぎのすまし汁</b> 乾燥わかめ0.3g、たまねぎ5.7g、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>豆腐のスープ</b> 絹ごし豆腐8.0g、昆布だし汁30.0g
		<b>きな粉サンド</b> 8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8枚切り食パン1枚、きな粉4.0g <b>人参煮</b> にんじん20.0g	<b>きな粉パン粥</b> 耳なし8枚切り食パン1枚、きな粉2.8g、育児用ミルク0.8g <b>人参煮</b> にんじん14.0g	
6日	月	<b>軟飯</b> 軟飯80.0g <b>煮魚</b> かわい130.0g、しょうゆ1.0g <b>ほうれん草と人参の和え物</b> ほうれんそう25.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g <b>わかめと玉ねぎのみそ汁</b> 乾燥わかめ0.5g、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>煮魚</b> かわい124.0g、しょうゆ0.8g <b>ほうれん草と人参の和え物</b> ほうれんそう20.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g <b>わかめと玉ねぎのみそ汁</b> 乾燥わかめ0.4g、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> かわい112.0g <b>ほうれん草と人参の和え物</b> ほうれんそう13.0g、にんじん2.0g <b>わかめと玉ねぎのすまし汁</b> 乾燥わかめ0.3g、たまねぎ4.5g、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>白身魚ペースト</b> かわい18.0g <b>人参のスープ</b> にんじん8.0g、昆布だし汁30.0g
		<b>納豆お焼き</b> じゃがいも54.0g、にんじん15.0g、挽きわり納豆8.0g、あおのり0.3g、小麦粉4.0g、しょうゆ1.0g、油1.0g <b>牛乳</b> 牛乳100.0g	<b>納豆お焼き</b> じゃがいも43.2g、にんじん12.0g、挽きわり納豆6.4g、あおのり0.2g、小麦粉3.2g、しょうゆ0.8g、油0.8g <b>青梗菜の煮浸し</b> チンゲンサイ20.0g、昆布だし汁10.0g	<b>青のりポテト</b> じゃがいも30.2g、にんじん8.4g、あおのり0.2g <b>青梗菜の煮浸し</b> チンゲンサイ14.0g、昆布だし汁6.0g	
7日	火	<b>軟飯</b> 軟飯80.0g <b>鶏そぼろとじゃが芋の煮物</b> 鶏むねひき肉16.9g、じゃがいも20.3g、たまねぎ16.9g、にんじん6.3g、しょうゆ1.0g <b>白和え</b> ほうれんそう15.0g、にんじん5.0g、絹ごし豆腐20.0g、しょうゆ0.5g <b>青梗菜のみそ汁</b> チンゲンサイ5.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	<b>5倍粥</b> 5倍粥80.0g <b>鶏そぼろとじゃが芋の煮物</b> 鶏むねひき肉13.5g、じゃがいも16.2g、たまねぎ13.5g、にんじん5.0g、しょうゆ0.8g <b>白和え</b> ほうれんそう12.0g、にんじん4.0g、絹ごし豆腐16.0g、しょうゆ8.0g <b>青梗菜のみそ汁</b> チンゲンサイ4.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	<b>7倍粥</b> 7倍粥60.0g <b>鶏そぼろとじゃが芋の煮物</b> 鶏むねひき肉9.5g、じゃがいも11.3g、たまねぎ9.5g、にんじん3.5g、片栗粉0.6g <b>白和え</b> ほうれんそう8.4g、にんじん2.8g、絹ごし豆腐11.2g <b>青梗菜のみそ汁</b> チンゲンサイ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>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>にゅうめん</b> ゆでそうめん80.0g、鶏むね肉10.0g、はくさい8.0g、にんじん3.4g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g <b>牛乳</b> 牛乳100.0g	<b>にゅうめん</b> ゆでそうめん70.0g、鶏ささ身10.0g、はくさい15.4g、にんじん2.7g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉0.0g <b>南瓜煮</b> かぼちゃ25.0g	<b>にゅうめん</b> ゆでそうめん60.0g、鶏ささ身7.0g、はくさい13.8g、にんじん1.9g、昆布だし汁60.0g、片栗粉1.1g <b>南瓜煮</b> かぼちゃ17.5g	

2026年04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)
8日 水	午前食 軟飯 軟飯80.0g 豆腐と野菜のそぼろあんかけ 鶏むねひき肉20.0g、絹ごし豆腐35.0g、たまねぎ10.0g、にんじん5.0g、きゅうり10.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉3.0g 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 ツナポテトサンド 10枚切り食パン1枚、ツナ水煮缶5.0g、じゃがいも10.0g、あおのり0.1g 牛乳 牛乳100.0g	5倍粥 5倍粥80.0g 豆腐と野菜のそぼろあんかけ 鶏むねひき肉16.0g、絹ごし豆腐28.0g、たまねぎ8.0g、きゅうり8.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.8g、片栗粉2.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ8.0g、たまねぎ4.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g ツナポテトサンド 耳なし10枚切り食パン1枚、ツナ水煮缶4.0g、じゃがいも8.0g、あおのり0.1g 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 豆腐と野菜のそぼろあんかけ 鶏むねひき肉12.0g、絹ごし豆腐20.0g、たまねぎ6.0g、きゅうり6.0g、にんじん2.0g、片栗粉2.4g きゃべつのみそ汁 キャベツ5.0g、たまねぎ3.0g、昆布だし汁60.0g ポテトパン粥 耳なし10枚切り食パン1枚、じゃがいも5.6g、あおのり0.1g かぶ煮 かぶ17.5g かぶ17.5g	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 かぶのスープ かぶ8.0g、昆布だし汁30.0g
	午後食 軟飯80.0g みそつくね 鶏むねひき肉40.0g、絹ごし豆腐20g、たまねぎ20.0g、米粉5.0g、みそ0.5g 小松菜のおかか和え こまつな10.1g、キャベツ20.0g、にんじん3.4g、かつお節0.5g 玉ねぎのすまし汁 じゃがいも15.0g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g 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	5倍粥 5倍粥80.0g 鶏そぼろの野菜あんかけ 鶏むねひき肉30.0g、たまねぎ22.0g、こまつな8.0g、キャベツ16.0g、にんじん3.0g、片栗粉2.0g、みそ0.4g 玉ねぎのすまし汁 じゃがいも12.0g、たまねぎ8.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.8g きな粉粥 5倍粥80.0g、きな粉2.4g 白菜の煮浸し はくさい20.0g、昆布だし汁10.0g	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21.0g、たまねぎ14.0g、こまつな6.0g、キャベツ13.0g、にんじん2.0g、片栗粉2.0g 玉ねぎのすまし汁 じゃがいも8.4g、たまねぎ5.6g、昆布だし汁60.0g きな粉粥 7倍粥60.0g、きな粉1.7g 白菜の煮浸し はくさい14.0g、昆布だし汁7.0g	10倍すりつぶし粥 10倍すりつぶし粥30.0g 小松菜ペースト こまつな8.0g じゃが芋のスープ じゃがいも8.0g、昆布だし汁30.0g
9日 木	午前食 軟飯80.0g みそつくね 鶏むねひき肉40.0g、絹ごし豆腐20g、たまねぎ20.0g、米粉5.0g、みそ0.5g 小松菜のおかか和え こまつな10.1g、キャベツ20.0g、にんじん3.4g、かつお節0.5g 玉ねぎのすまし汁 じゃがいも15.0g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g 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	5倍粥 5倍粥80.0g 鶏そぼろの野菜あんかけ 鶏むねひき肉30.0g、たまねぎ22.0g、こまつな8.0g、キャベツ16.0g、にんじん3.0g、片栗粉2.0g、みそ0.4g 玉ねぎのすまし汁 じゃがいも12.0g、たまねぎ8.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.8g きな粉粥 5倍粥80.0g、きな粉2.4g 白菜の煮浸し はくさい20.0g、昆布だし汁10.0g	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21.0g、たまねぎ14.0g、こまつな6.0g、キャベツ13.0g、にんじん2.0g、片栗粉2.0g 玉ねぎのすまし汁 じゃがいも8.4g、たまねぎ5.6g、昆布だし汁60.0g きな粉粥 7倍粥60.0g、きな粉1.7g 白菜の煮浸し はくさい14.0g、昆布だし汁7.0g	10倍すりつぶし粥 10倍すりつぶし粥30.0g 小松菜ペースト こまつな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 きゃべつとささみのマカロニ炒め 茹でマカロニ80.0g、油1.4g、鶏ささみ20.0g、キャベツ20.3g、たまねぎ6.8g、しょうゆ1.0g じゃが芋ののり和え じゃがいも30.0g、あおのり0.2g ほうれん草のスープ ほうれん草10.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g にんじんとしらすのおにぎり 軟飯80.0g、しらす干し5.0g、にんじん5.0g 牛乳 牛乳100.0g	5倍粥 5倍粥80.0g、きな粉2.4g 白菜の煮浸し はくさい20.0g、昆布だし汁10.0g きゃべつとささみのマカロニ炒め 茹でマカロニ70.0g、油1.1g、鶏ささみ16.0g、キャベツ16.2g、たまねぎ5.4g、しょうゆ0.8g じゃが芋ののり和え じゃがいも24.0g、あおのり0.2g ほうれん草のスープ ほうれん草8.0g、たまねぎ4.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.4g にんじんとしらす粥 5倍粥80.0g、にんじん4.0g、しらす干し4.0g 大根煮 だいこん20.0g	7倍粥 7倍粥60.0g、鶏ささみ12.0g、キャベツ11.0g、たまねぎ4.0g じゃが芋ののり和え じゃがいも17.0g、あおのり0.1g ほうれん草のスープ ほうれん草6.0g、たまねぎ3.0g、昆布だし汁60.0g 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 大根煮 だいこん14.0g	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 きゃべつのスープ キャベツ8.0g、昆布だし汁30.0g
10日 金	午前食 軟飯80.0g、鶏むねひき肉13.5g、キャベツ13.5g、にんじん3.4g、しょうゆ1.0g 根菜のみそ汁 だいこん15.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g チーズサンド 8枚切り食パン1枚、スライスチーズ3.5g 牛乳 牛乳100.0g	5倍粥 5倍粥80.0g、鶏むねひき肉10.8g、キャベツ10.8g、にんじん2.7g、しょうゆ0.8g 根菜のみそ汁 だいこん12.0g、にんじん4.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g チーズサンド 耳なし8枚切り食パン1枚、スライスチーズ2.8g じゃが芋のおかか和え じゃがいも25.0g、かつお節0.0g	7倍粥 7倍粥60.0g、鶏むねひき肉7.6g、キャベツ7.6g、にんじん1.9g 根菜のみそ汁 だいこん8.4g、にんじん2.8g、昆布だし汁60.0g チーズパン粥 耳なし8枚切り食パン1枚、スライスチーズ2.0g、育児用ミルク0.8g じゃが芋煮 じゃがいも17.5g	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 軟飯80.0g 煮魚 かれい40.0g、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 小松菜のみそ汁 こまつな10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g さつま芋お焼き さつまいも50.0g、絹ごし豆腐12.0g、米粉1.2g、粉チーズ0.8g 牛乳 牛乳100.0g	5倍粥 5倍粥80.0g 煮魚 かれい32.0g、しょうゆ0.8g 根菜の煮物 だいこん20.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g 小松菜のみそ汁 こまつな8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g さつま芋お焼き さつまいも40.0g、絹ごし豆腐10.0g、米粉1.0g、粉チーズ0.6g 白菜の煮浸し はくさい20.0g、昆布だし汁10.0g	7倍粥 7倍粥60.0g 煮魚 かれい17.0g 二色煮 だいこん16.0g、にんじん4.0g、昆布だし汁7.0g 小松菜のみそ汁 こまつな8.0g、昆布だし汁60.0g さつま芋団子 さつまいも30.0g、絹ごし豆腐8.0g、粉チーズ0.4g 白菜の煮浸し はくさい14.0g、昆布だし汁7.0g	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
11日 土	午前食 軟飯80.0g、鶏むねひき肉13.5g、キャベツ13.5g、にんじん3.4g、しょうゆ1.0g 根菜のみそ汁 だいこん15.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g チーズサンド 8枚切り食パン1枚、スライスチーズ3.5g 牛乳 牛乳100.0g	5倍粥 5倍粥80.0g、鶏むねひき肉10.8g、キャベツ10.8g、にんじん2.7g、しょうゆ0.8g 根菜のみそ汁 だいこん12.0g、にんじん4.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g チーズサンド 耳なし8枚切り食パン1枚、スライスチーズ2.8g じゃが芋のおかか和え じゃがいも25.0g、かつお節0.0g	7倍粥 7倍粥60.0g、鶏むねひき肉7.6g、キャベツ7.6g、にんじん1.9g 根菜のみそ汁 だいこん8.4g、にんじん2.8g、昆布だし汁60.0g チーズパン粥 耳なし8枚切り食パン1枚、スライスチーズ2.0g、育児用ミルク0.8g じゃが芋煮 じゃがいも17.5g	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 軟飯80.0g 煮魚 かれい40.0g、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 小松菜のみそ汁 こまつな10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g さつま芋お焼き さつまいも50.0g、絹ごし豆腐12.0g、米粉1.2g、粉チーズ0.8g 牛乳 牛乳100.0g	5倍粥 5倍粥80.0g 煮魚 かれい32.0g、しょうゆ0.8g 根菜の煮物 だいこん20.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g 小松菜のみそ汁 こまつな8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g さつま芋お焼き さつまいも40.0g、絹ごし豆腐10.0g、米粉1.0g、粉チーズ0.6g 白菜の煮浸し はくさい20.0g、昆布だし汁10.0g	7倍粥 7倍粥60.0g 煮魚 かれい17.0g 二色煮 だいこん16.0g、にんじん4.0g、昆布だし汁7.0g 小松菜のみそ汁 こまつな8.0g、昆布だし汁60.0g さつま芋団子 さつまいも30.0g、絹ごし豆腐8.0g、粉チーズ0.4g 白菜の煮浸し はくさい14.0g、昆布だし汁7.0g	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
13日 月	午前食 軟飯80.0g 煮魚 かれい40.0g、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 小松菜のみそ汁 こまつな10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g さつま芋お焼き さつまいも50.0g、絹ごし豆腐12.0g、米粉1.2g、粉チーズ0.8g 牛乳 牛乳100.0g	5倍粥 5倍粥80.0g 煮魚 かれい32.0g、しょうゆ0.8g 根菜の煮物 だいこん20.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g 小松菜のみそ汁 こまつな8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g さつま芋お焼き さつまいも40.0g、絹ごし豆腐10.0g、米粉1.0g、粉チーズ0.6g 白菜の煮浸し はくさい20.0g、昆布だし汁10.0g	7倍粥 7倍粥60.0g 煮魚 かれい17.0g 二色煮 だいこん16.0g、にんじん4.0g、昆布だし汁7.0g 小松菜のみそ汁 こまつな8.0g、昆布だし汁60.0g さつま芋団子 さつまいも30.0g、絹ごし豆腐8.0g、粉チーズ0.4g 白菜の煮浸し はくさい14.0g、昆布だし汁7.0g	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 軟飯80.0g 煮魚 かれい40.0g、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 小松菜のみそ汁 こまつな10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g さつま芋お焼き さつまいも50.0g、絹ごし豆腐12.0g、米粉1.2g、粉チーズ0.8g 牛乳 牛乳100.0g	5倍粥 5倍粥80.0g 煮魚 かれい32.0g、しょうゆ0.8g 根菜の煮物 だいこん20.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g 小松菜のみそ汁 こまつな8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g さつま芋お焼き さつまいも40.0g、絹ごし豆腐10.0g、米粉1.0g、粉チーズ0.6g 白菜の煮浸し はくさい20.0g、昆布だし汁10.0g	7倍粥 7倍粥60.0g 煮魚 かれい17.0g 二色煮 だいこん16.0g、にんじん4.0g、昆布だし汁7.0g 小松菜のみそ汁 こまつな8.0g、昆布だし汁60.0g さつま芋団子 さつまいも30.0g、絹ごし豆腐8.0g、粉チーズ0.4g 白菜の煮浸し はくさい14.0g、昆布だし汁7.0g	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
14日 火	午前食 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、絹ごし豆腐20.0g、たまねぎ20.0g、ケチャップ1.0g、米粉5.0g ネバネバ和え 挽きわり納豆5.0g、はくさい20.0g、こまつな10.0g、にんじん3.0g、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 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	5倍粥 5倍粥80.0g レバー入りハンバーグ 鶏むねひき肉26.0g、鶏レバー4.0g、たまねぎ16.0g、絹ごし豆腐16.0g、ケチャップ0.8g、米粉4.0g 小松菜のネバネバ和え 挽きわり納豆4.0g、こまつな15.0g、にんじん3.0g、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 チキンリゾット 5倍粥80.0g、鶏ささみ8.0g、たまねぎ8.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.8g 人参煮 にんじん20.0g	7倍粥 7倍粥60.0g 鶏そぼろと野菜のどろみ煮 鶏むねひき肉17.0g、たまねぎ11.0g、こまつな6.0g、にんじん2.0g、片栗粉2.0g 大根のみそ汁 だいこん6.0g、昆布だし汁60.0g チキンリゾット 7倍粥60.0g、鶏ささみ7.0g、にんじん3.0g、キャベツ7.0g 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 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

2026年04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)
15日 水	午前食 軟飯 軟飯80.0g 鶏肉のケチャップ風焼き 鶏もも肉皮なし30.0g、ケチャップ1.0g 三色サラダ キャベツ20.0g、きゅうり10.0g、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、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 鶏ささみと野菜のくず煮 鶏ささ身25.0g、キャベツ18.0g、きゅうり8.0g、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 鶏ささみと野菜のくず煮 鶏ささ身20.0g、キャベツ15.0g、きゅうり6.0g、にんじん4.0g、昆布だし汁25.0g、片栗粉1.3g じゃが芋のみそ汁 じゃがいも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 じゃが芋ペースト キャベツ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5.0g 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25.0g、かつお節0.2g	チーズパン粥 耳なし10枚切り食パン1枚、スライスチーズ2.0g、育児用ミルク0.8g 青梗菜煮 チンゲンサイ17.0g	
16日 木	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 白菜のりのり はくさい30.0g、あおのり0.5g、しょうゆ0.5g わかめのみそ汁 乾燥わかめ0.3g、昆布だし汁80.0g、みそ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 白菜のりのり はくさい24.0g、あおのり0.4g、しょうゆ0.4g わかめのみそ汁 乾燥わかめ0.2g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 7倍粥60.0g 豆腐のそぼろあんかけ 絹ごし豆腐22.4g、鶏むね肉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 白菜のりのり はくさい16.8g、あおのり0.3g わかめのみそ汁 乾燥わかめ0.2g、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 白菜ペースト 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
	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	マカロニきな粉 茹でマカロニ50.0g、きな粉3.0g ほうれん草としらす煮 ほうれん草20.0g、しらす干し3.0g	きな粉粥 7倍粥60.0g、きな粉2.0g ほうれん草の和え物 ほうれん草12.0g、しらす干し1.2g	
17日 金	午前食 野菜うどん ゆでうどん80.0g、鶏むねひき肉25.0g、ほうれん草10.0g、たまねぎ8.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g ポテトサラダ じゃがいも30.0g、きゅうり10.0g、にんじん3.0g バナナ バナナ30.0g	野菜うどん ゆでうどん70.0g、鶏むねひき肉20.0g、ほうれん草8.0g、にんじん4.0g、たまねぎ6.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.8g ポテトサラダ じゃがいも25.0g、きゅうり8.0g、にんじん2.0g バナナ バナナ26.0g	野菜うどん ゆでうどん60.0g、鶏むねひき肉14.0g、ほうれん草6.0g、にんじん3.0g、たまねぎ4.0g、昆布だし汁60.0g、片栗粉1.5g マッシュポテト じゃがいも21.0g、きゅうり5.0g、にんじん1.0g バナナ バナナ22.0g	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 小松菜のスープ こまつな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1.4g、にんじん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1.0g、にんじん2.5g、しょうゆ0.8g 小松菜の煮浸し こまつな20.0g、昆布だし汁10.0g	人参粥 7倍粥60.0g、にんじん2.0g 小松菜の煮浸し こまつな14.0g、昆布だし汁7.0g	
18日 土	午前食 たきこみ御飯 軟飯80.0g、鶏むねひき肉13.5g、にんじん4.7g、いんげん2.0g、しょうゆ1.0g 小松菜の和え物 こまつな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、たまねぎ10.0g、昆布だし汁0.0g	たきこみ粥 5倍粥80.0g、鶏むねひき肉10.8g、にんじん3.8g、いんげん1.6g、しょうゆ0.8g 小松菜の和え物 こまつな20.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g わかめスープ 乾燥わかめ0.4g、たまねぎ8.0g、昆布だし汁70.0g	たきこみ粥 7倍粥60.0g、鶏むねひき肉7.6g、にんじん2.6g、いんげん1.1g 小松菜の和え物 こまつな14.0g、にんじん2.8g わかめスープ 乾燥わかめ0.3g、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 小松菜ペースト こまつな8.0g 人参のスープ にんじん8.0g、昆布だし汁30.0g
	午後食 チーズサンド 8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8枚切り食パン1枚、スライスチーズ2.4g 人参煮 にんじん20.0g	チーズパン粥 耳なし8枚切り食パン1枚、チーズ1.7g、育児用ミルク0.8g 人参煮 にんじん14.0g	
20日 月	午前食 軟飯 軟飯80.0g 煮魚 かれい30.0g、しょうゆ1.0g かぶと人参おかか和え かぶ・葉25.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g、かつお節0.2g 玉ねぎのみそ汁 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 煮魚 かれい24.0g、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 玉ねぎのみそ汁 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 かぶ煮 かぶ17.0g、にんじん3.0g 玉ねぎのみそ汁 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 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 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	
21日 火	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 わかめのみそ汁 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 ほうれん草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、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 ほうれん草としらす煮 ほうれん草20.0g、しらす干し3.0g	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 ほうれん草としらす煮 ほうれん草15.0g、しらす干し2.0g	

2026年04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)
22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 じ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 ほうれん草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 じ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 ほうれん草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 じ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 ほうれん草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 ほうれん草のスープ ほうれん草8.0g、昆布だし汁30.0g
	午後食 さつま芋お焼き さつまいも50.0g、絹ごし豆腐12.0g、米粉1.2g、粉チーズ0.8g 牛乳 牛乳100.0g	さつま芋お焼き さつまいも40.0g、絹ごし豆腐10.0g、米粉1.0g、粉チーズ0.6g 人参煮 にんじん16.0g	さつま芋団子 さつまいも50.0g、絹ごし豆腐12.0g、粉チーズ0.8g 人参煮 にんじん10.0g	
23日 木	午前食 あんかけうどん ゆでうどん80.0g、鶏むねひき肉25.0g、キャベツ15.0g、チンゲンサイ12.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.7g かぶのおかか和え かぶ・葉25.0g、かつお節0.2g 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、にんじん3.0g、チンゲンサイ10.0g、キャベツ10.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.8g、片栗粉2.2g かぶのおかか和え かぶ・葉20.0g、かつお節0.2g 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10.0g、にんじん2.0g、チンゲンサイ7.0g、キャベツ7.0g、昆布だし汁60.0g、片栗粉2.0g かぶ煮 かぶ14.0g 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 じゃが芋ペースト 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 にんじんとしらすのおにぎり 軟飯80.0g、にんじん5.0g、しらす干し5.0g 牛乳 牛乳100.0g	にんじんとしらす粥 5倍粥80.0g、にんじん4.0g、しらす干し4.0g じゃがいものり和え じゃがいも25.0g、あおのり0.2g	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 じゃがいものり和え じゃがいも25.0g、あおのり0.2g	
24日 金	午前食 軟飯 軟飯80.0g チキンハンバーグ 鶏むねひき肉40.0g、絹ごし豆腐20.0g、たまねぎ20.0g、片栗粉5.0g、しょうゆ1.0g ブロッコリーのサラダ ブロッコリー15.0g、にんじん1.0g 白菜のすまし汁 はくさい12.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.7g	5倍粥 5倍粥80.0g 豆腐のそぼろあんかけ 鶏むねひき肉16.0g、絹ごし豆腐28.0g、たまねぎ8.0g、片栗粉2.8g、しょうゆ0.8g ブロッコリーのサラダ ブロッコリー12.0g、にんじん0.0g 白菜のすまし汁 はくさい10.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.5g	7倍粥 7倍粥60.0g 豆腐のそぼろあんかけ 鶏むねひき肉12.0g、絹ごし豆腐20.0g、たまねぎ5.0g、片栗粉2.8g ブロッコリーサラダ ブロッコリー10.0g、にんじん3.0g 白菜のすまし汁 はくさい6.7g、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 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 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60.0g、きな粉2.5g じゃべつのはやし キャベツ20.0g	きな粉粥 5倍粥60.0g、きな粉2.5g 茹でじゃべつ キャベツ17.0g	
25日 土	午前食 ささみと野菜のごはん 軟飯80.0g、鶏ささみ20.0g、はくさい8.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g かぶのスープ かぶ・葉10.0g、昆布だし汁80.0g	ささみと野菜のおじや 5倍粥80.0g、鶏ささみ16.0g、はくさい6.4g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g かぶのスープ かぶ・葉8.0g、昆布だし汁70.0g	ささみと野菜のおじや 7倍粥60.0g、鶏ささみ11.2g、はくさい4.5g、にんじん2.8g 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36.0g 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 ケチャップ風ライス 軟飯80.0g、鶏むねひき肉10.0g、たまねぎ8.0g、にんじん4.0g、ケチャップ1.0g 牛乳 牛乳100.0g	ケチャップ風リゾット 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 白菜のりし和え はくさい20.0g、あおのり0.1g	チキンリゾット 7倍粥60.0g、鶏むねひき肉6.0g、たまねぎ4.0g、にんじん2.0g 白菜のりし和え はくさい14.0g、あおのり0.1g	
27日 月	午前食 軟飯 軟飯80.0g 煮魚 かれい40.0g、しょうゆ1.0g 小松菜と人参のおかか和え こまつな25.0g、にんじん5.0g、かつお節0.2g、しょうゆ0.5g 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 煮魚 かれい32.0g、しょうゆ0.8g 小松菜と人参のおかか和え こまつな20.0g、にんじん4.0g、かつお節0.2g、しょうゆ0.4g 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 煮魚 かれい22.0g 小松菜と人参和え物 こまつな14.0g、にんじん2.0g じゃべつのみそ汁 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 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 ツナポテトサンド 10枚切り食パン30.0g、ツナ水煮缶5.0g、じゃがいも10.0g、あおのり0.1g 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、ツナ水煮缶4.0g、じゃがいも8.0g、あおのり0.1g 大根煮 だいこん25.0g	ポテトパン粥 耳なし10枚切り食パン1枚、じゃがいも5.6g、あおのり0.1g、育児用ミルク0.8g 大根煮 だいこん18.0g	
28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、油 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
	午後食 きな粉蒸しパン ホットケーキミックス20.0g、牛乳18.0g、きな粉2.0g 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	

2026年04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)
30日 木	<p><b>あんかけうどん</b> ゆでうどん80.0g、鶏むねひき肉20.0g、はくさい10.0g、こまつな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</p> <p><b>さつまいも</b> さつまいも30.0g</p> <p><b>バナナ</b> バナナ30.0g</p>	<p><b>あんかけうどん</b> ゆでうどん70.0g、鶏むねひき肉15.0g、はくさい10.0g、こまつな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</p> <p><b>さつまいも</b> さつまいも25.0g</p> <p><b>バナナ</b> バナナ25.0g</p>	<p><b>あんかけうどん</b> ゆでうどん60.0g、鶏むねひき肉12.0g、はくさい8.0g、こまつな4.0g、にんじん3.0g、昆布だし汁60.0g、片栗粉1.4g</p> <p><b>さつまいも</b> さつまいも18.0g</p> <p><b>バナナ</b> バナナ20.0g</p>	<p><b>10倍すりつぶし粥</b> 10倍すりつぶし粥30.0g</p> <p><b>さつまいもペースト</b> さつまいも8.0g</p> <p><b>人参のスープ</b> にんじん8.0g、昆布だし汁30.0g</p>
	<p><b>ささみと野菜のみそごはん</b> 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</p> <p><b>牛乳</b> 牛乳100.0g</p>	<p><b>ささみと野菜のみそおじや</b> 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</p> <p><b>茹でブロッコリー</b> ブロッコリー12.0g</p>	<p><b>ささみと野菜のおじや</b> 7倍粥60.0g、鶏ささみ6.0g、にんじん3.0g、キャベツ5.0g</p> <p><b>茹でブロッコリー</b> ブロッコリー10.0g</p>	

※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。