

2026年06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 月	午前食 軟飯 軟飯80.0g 煮魚 かれい30.0g、しょうゆ0.5g 小松菜のネバナ和え 挽きわり納豆5.0g、キャベツ20.0g、こまつな15.0g、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 煮魚 かれい26.0g、しょうゆ0.4g 小松菜のネバナ和え 挽きわり納豆4.0g、キャベツ16.0g、こまつな12.0g、にんじん4.0g、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、キャベツ8.0g、にんじん2.0g わかめのみそ汁 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 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 かぶのりおかし かぶ・葉20.0g、あおのり0.1g	きな粉団子 じゃがいも30.0g、きな粉2.0g かぶのりおかし かぶ15.0g、あおのり0.1g	
2日 火	午前食 野菜うどん ゆであどん80.0g、豚もも薄切り肉20.0g、ほうれんそう10.0g、たまねぎ10.0g、にんじん8.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g さつま芋煮 さつまいも30.0g バナナ バナナ30.0g	野菜うどん ゆであどん70.0g、鶏むねひき肉20.0g、ほうれんそう8.0g、たまねぎ8.0g、にんじん4.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.8g さつま芋煮 さつまいも24.0g バナナ バナナ24.0g	野菜あんかけうどん ゆであどん60.0g、鶏むねひき肉15.0g、ほうれんそう6.0g、たまねぎ6.0g、にんじん3.0g、昆布だし汁60.0g、片栗粉2.0g さつま芋煮 さつまいも15.0g 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 さつま芋ペースト 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 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 きゅうりのおかし きゅうり20.0g、かつお節0.2g	きな粉粥 7倍粥60.0g、きな粉2.0g 茹できゅうり きゅうり15.0g	
3日 水	午前食 軟飯 軟飯80.0g 鶏そぼろと野菜のあんかけ 鶏むねひき肉20.0g、絹ごし豆腐35.0g、はくさい20.0g、たまねぎ10.0g、にんじん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、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 5倍粥80.0g 鶏そぼろと野菜のあんかけ 鶏むねひき肉16.0g、絹ごし豆腐28.0g、はくさい16.0g、たまねぎ8.0g、にんじん10.0g、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、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 7倍粥60.0g 鶏そぼろと野菜のあんかけ 鶏むねひき肉12.0g、絹ごし豆腐20.0g、はくさい12.0g、たまねぎ6.0g、にんじん10.0g、片栗粉2.4g きゃべつのみそ汁 キャベツ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 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 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15.0g、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12.0g、あおのり0.1g かぶのグラッセ かぶ・葉25.0g、バター0.5g	ポテトパン粥 10枚切り食パン1枚、じゃがいも8.0g、あおのり0.1g かぶ煮 かぶ17.5g	
4日 木	午前食 軟飯 軟飯80.0g チキンハンバーグ 絹ごし豆腐20.0g、鶏むねひき肉20.0g、たまねぎ15.0g、パン粉5.0g、ケチャップ1.0g じゃが芋のりおかし じゃがいも30.0g、あおのり0.2g 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 チキンハンバーグ 絹ごし豆腐15.0g、鶏むねひき肉15.0g、たまねぎ10.0g、パン粉4.0g、ケチャップ0.8g じゃが芋のりおかし じゃがいも24.0g、あおのり0.2g 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 豆腐とそぼろのあんかけ 絹ごし豆腐10.0g、鶏むねひき肉10.0g、たまねぎ8.0g、片栗粉3.0g じゃが芋のりおかし じゃがいも15.0g、あおのり0.1g きゃべつのスープ キャベツ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 豆腐ペースト 絹ごし豆腐8.0g かぶのスープ かぶ8.0g、昆布だし汁30.0g
	午後食 ツナマカロニ 茹でマカロニ60.0g、ツナ水煮缶8.0g、たまねぎ15.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g 牛乳 牛乳100.0g	ツナマカロニ 茹でマカロニ50.0g、ツナ水煮缶5.0g、たまねぎ12.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g かぶのグラッセ かぶ・葉20.0g、バター0.5g	鶏ささみと野菜のおじや 7倍粥60.0g、鶏ささみ6.7g、たまねぎ5.6g、にんじん2.8g かぶ煮 かぶ15.0g	
5日 金	午前食 ささみと野菜のごはん 軟飯80.0g、鶏ささみ25.0g、チンゲンサイ15.0g、にんじん5.0g、しょうゆ8.0g ココロポテトサラダ じゃがいも20.0g、きゅうり10.0g 大根のみそ汁 だいこん10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	ささみと野菜粥 5倍粥80.0g、鶏ささみ20.0g、チンゲンサイ10.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g ココロポテトサラダ じゃがいも16.0g、きゅうり8.0g 大根のみそ汁 だいこん8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	ささみと野菜粥 7倍粥60.0g、鶏ささみ12.0g、チンゲンサイ6.0g、にんじん3.0g マッシュポテト じゃがいも12.0g、きゅうり3.0g 大根のみそ汁 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 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 かぼちゃチーズお焼き かぼちゃ60.0g、粉チーズ1.0g、小麦粉8.0g、油1.0g 牛乳 牛乳100.0g	かぼちゃチーズお焼き かぼちゃ50.0g、粉チーズ0.8g、小麦粉6.0g、油0.8g 白菜のりおかし はくさい25.0g、あおのり0.2g	南瓜チーズ団子 かぼちゃ40.0g、粉チーズ0.4g 白菜のりおかし はくさい18.0g、あおのり0.1g	
8日 月	午前食 軟飯 軟飯80.0g 白身魚のケチャップあんかけ かれい30.0g、片栗粉2.0g、ケチャップ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、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 白身魚のケチャップあんかけ かれい24.0g、片栗粉2.4g、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 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 煮魚 かれい15.0g 根菜の煮物 だいこん12.0g、にんじん3.0g ほうれん草のみそ汁 ほうれんそう5.0g、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 白身魚ペースト かれい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 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 かぶのグラッセ かぶ・葉25.0g、バター0.5g	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 かぶ煮 かぶ18.0g	

2026年06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)
9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 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、しょうゆ0.5g 玉ねぎのみそ汁 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 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、しょうゆ0.4g、昆布だし汁30.0g、片栗粉1.5g 玉ねぎのみそ汁 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、昆布だし汁20.0g、片栗粉1.2g 玉ねぎのみそ汁 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 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 スイートポテト さつまいも50.0g、育児用ミルク3.0g、バター1.0g 牛乳 牛乳100.0g	スイートポテト さつまいも40.0g、育児用ミルク2.4g、バター0.8g 人参煮 にんじん20.0g	さつまいものつぶし煮 さつまいも30.0g、育児用ミルク1.7g 人参煮 にんじん15.0g	
10日 水	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 南瓜煮 かぼちゃ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	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 南瓜煮 かぼちゃ24.0g 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	7倍粥 7倍粥60.0g 豆腐の野菜とろみ煮 鶏むねひき肉10.0g、絹ごし豆腐20.0g、にんじん3.0g、たまねぎ6.0g、チンゲンサイ6.0g、片栗粉2.0g 南瓜煮 かぼちゃ17.0g 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 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
	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2.4g 青菜の煮浸し チンゲンサイ20.0g	チーズパン粥 耳なし10枚切り食パン1枚、育児用ミルク1.0g、スライスチーズ1.5g 青菜の煮浸し チンゲンサイ15.0g	
11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 さつまいも煮 さつまいも30.0g 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、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 さつまいも煮 さつまいも25.0g バナナ バナナ25.0g	あんかけうどん 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 さつまいも煮 さつまいも18.0g 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 さつまいもペースト さつまいも8.0g 白菜のスープ はくさい8.0g、昆布だし汁30.0g
	午後食 ささみと野菜のみそごはん 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 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 白菜の煮浸し はくさい20.0g、昆布だし汁5.0g	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 白菜の煮浸し はくさい15.0g、昆布だし汁3.0g	
12日 金	午前食 鶏そぼろあんかけ丼 軟飯80.0g、鶏むねひき肉30.0g、たまねぎ15.0g、いんげん3.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g ほうれん草の白和え 絹ごし豆腐15.0g、ほうれん草15.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	鶏そぼろあんかけ粥 5倍粥80.0g、鶏むねひき肉24.0g、たまねぎ12.0g、いんげん2.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.6g ほうれん草の白和え 絹ごし豆腐12.0g、ほうれん草12.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g きゃべつのみそ汁 キャベツ8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	鶏そぼろあんかけ粥 7倍粥60.0g、鶏むねひき肉18.0g、たまねぎ8.0g、いんげん2.0g、片栗粉1.1g ほうれん草の白和え 絹ごし豆腐10.0g、ほうれん草8.0g、にんじん3.0g きゃべつのみそ汁 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 人参ペースト にんじん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 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3.0g、ひじき1.6g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.6g、油1.6g かぶのグラッセ かぶ・葉25.0g、バター0.5g	ポテト団子 じゃがいも30.0g、きな粉2.2g かぶ煮 かぶ17.0g	
13日 土	午前食 たきこみ御飯 軟飯80.0g、鶏むねひき肉20.0g、にんじん5.0g、いんげん3.0g、しょうゆ1.0g きゃべつのり和え キャベツ30.0g、あおのり0.1g お麩と玉ねぎのみそ汁 焼ふ1.0g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	炊き込み粥 5倍粥80.0g、鶏むねひき肉16.0g、にんじん3.0g、いんげん1.5g、しょうゆ0.8g キャベツのり和え キャベツ25.0g、あおのり0.1g お麩と玉ねぎのみそ汁 焼ふ0.8g、たまねぎ8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	炊き込み粥 7倍粥60.0g、鶏むねひき肉10.0g、にんじん2.0g、いんげん1.0g キャベツのり和え キャベツ17.0g、あおのり0.1g お麩のみそ汁 焼ふ0.6g、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 きゃべつペースト 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 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 じゃが芋のバター和え じゃがいも20.0g、バター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 茹でじゃが芋 じゃがいも15.0g	
15日 月	午前食 軟飯 軟飯80.0g 白身魚のおろし煮 かれい30.0g、かぶ15.0g、しょうゆ1.0g 小松菜のサラダ キャベツ20.0g、こまつな10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ12.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 5倍粥80.0g 白身魚のおろし煮 かれい24.0g、かぶ10.0g、しょうゆ0.8g 小松菜のサラダ キャベツ16.0g、こまつな8.0g、にんじん5.0g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ10.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 7倍粥60.0g 白身魚のおろし煮 かれい18.0g、かぶ8.0g 小松菜のサラダ キャベツ12.0g、こまつな7.0g、にんじん5.0g 玉ねぎのみそ汁 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 小松菜のスープ こまつな8.0g、昆布だし汁30.0g
	午後食 さつまいもお焼き さつまいも50.0g、絹ごし豆腐12.0g、小麦粉2.0g、きな粉1.0g 牛乳 牛乳100.0g	さつまいもお焼き さつまいも40.0g、絹ごし豆腐10.0g、小麦粉1.6g、きな粉0.8g 白菜のりおじや はくさい20.0g、あおのり0.1g	さつまいも団子 さつまいも30.0g、絹ごし豆腐7.0g、きな粉0.5g 白菜のりおじや はくさい15.0g、あおのり0.1g	

2026年06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)
16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 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5.0g 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 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 ほうれん草のしらす煮 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 ほうれん草のしらす煮 ほうれん草12.0g、しらす干し1.2g	
17日 水	午前食 軟飯 軟飯8.0g みそつくね 鶏むねひき肉36.0g、たまねぎ25.0g、パン粉4.0g、みそ0.4g 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 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 みそつくね 鶏むねひき肉30.0g、たまねぎ20.0g、パン粉3.0g、みそ0.3g 大根サラダ だいこん16.0g、きゅうり8.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g 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 鶏さぼろの野菜あんかけ 鶏むねひき肉20.0g、たまねぎ14.0g、だいこん13.0g、きゅうり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 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 バナナ蒸しパン ホットケーキミックス20.0g、牛乳18.0g、バナナ10.0g 牛乳 牛乳5.0g	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 バナナヨーグルト バナナ15.0g、ヨーグルト(無糖)15.0g	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 バナナヨーグルト バナナ10.0g、ヨーグルト(無糖)10.0g	
18日 木	午前食 軟飯 軟飯80.0g 鶏そぼろとじゃが芋の煮物 鶏むねひき肉25.0g、じゃがいも20.0g、たまねぎ10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g かぶの煮浸し かぶ・葉30.0g きゃべつのみそ汁 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 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16.0g、たまねぎ8.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g かぶの煮浸し かぶ・葉24.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 5倍粥56.0g 鶏そぼろとじゃが芋の煮物 鶏むねひき肉14.0g、じゃがいも12.0g、たまねぎ6.0g、にんじん3.0g、片栗粉2.0g かぶの煮浸し かぶ・葉16.8g きゃべつのすまし汁 キャベツ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 南瓜ペースト かぼちゃ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 きゅうりのおかか和え きゅうり20.0g、かつお節0.2g	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 茹できゅうり きゅうり14.0g	
19日 金	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 きゃべつと人参の和え物 キャベツ30.0g、にんじん5.0g 大根のみそ汁 だいこん15.0g、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 大根のみそ汁 だいこん12.0g、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 大根のみそ汁 だいこん10.0g、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 白菜ペースト はくさい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2.4g 白菜のおかか和え はくさい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1.0g、スライスチーズ1.5g 白菜煮 はくさい15.0g	
20日 土	午前食 たきこみ御飯 軟飯80.0g、鶏むねひき肉20.0g、にんじん5.0g、いんげん3.0g、しょうゆ1.0g 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	炊き込み粥 5倍粥80.0g、鶏むねひき肉16.0g、にんじん3.0g、いんげん1.5g、しょうゆ0.8g 茹でブロッコリー ブロッコリー12.0g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	炊き込み粥 7倍粥60.0g、鶏むねひき肉10.0g、にんじん2.0g、いんげん1.0g 茹でブロッコリー ブロッコリー10.0g 玉ねぎのみそ汁 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 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 キャベツのり和え キャベツ25.0g、あおのり0.1g	きな粉パン粥 耳なし10枚切り食パン1枚、きな粉2.0g、育児用ミルク1.0g きゃべつのり和え キャベツ17.0g、あおのり0.1g	
22日 月	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 はくさい20.0g、こまつな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、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 はくさい16.0g、こまつな8.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g じゃが芋のみそ汁 じゃがいも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 はくさい12.0g、こまつな6.0g、にんじん3.0g じゃが芋のみそ汁 じゃがいも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 ツナマカロニ 茹でマカロニ60.0g、ツナ水煮缶8.0g、たまねぎ15.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g 牛乳 牛乳100.0g	ツナマカロニ 茹でマカロニ50.0g、ツナ水煮缶5.0g、たまねぎ12.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g かぶの煮浸し かぶ・葉25.0g	野菜粥 7倍粥60.0g、鶏ささみ12.0g、たまねぎ6.0g、にんじん3.0g かぶの煮浸し かぶ18.0g	

2026年06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)
23日 火	午前食 軟飯 軟飯80.0g 豆腐ハンバーグ 鶏むね肉20.0g、絹ごし豆腐20.0g、たまねぎ15.0g、パン粉5.0g、しょうゆ1.0g 三色野菜の和え物 キャベツ15.0g、こまつな10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g じゃが芋のミルクスープ じゃがいも10.0g、昆布だし汁80.0g、育児用ミルク2.0g	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、しょうゆ0.8g、片栗粉1.6g 三色野菜の和えもの キャベツ12.0g、こまつな8.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g じゃが芋のミルクスープ じゃがいも8.0g、昆布だし汁70.0g、育児用ミルク1.6g	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、キャベツ8.0g、こまつな5.0g、にんじん2.0g、片栗粉1.0g じゃが芋のミルクスープ じゃがいも6.0g、昆布だし汁60.0g、育	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 小松菜のスープ こまつな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 キャベツのお浸し キャベツ20.0g	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 キャベツのお浸し キャベツ15.0g	
24日 水	午前食 ささみと野菜のごはん 軟飯80.0g、鶏ささみ25.0g、キャベツ15.0g、にんじん8.0g、しょうゆ1.0g ココロポテトサラダ じゃがいも20.0g、きゅうり10.0g 大根のみそ汁 だいこん10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	ささみと野菜粥 5倍粥80.0g、鶏ささみ20.0g、キャベツ10.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g ココロポテトサラダ じゃがいも16.0g、きゅうり8.0g 大根のみそ汁 だいこん8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	ささみと野菜粥 7倍粥60.0g、鶏ささみ12.0g、キャベツ6.0g、にんじん3.0g マッシュポテト じゃがいも12.0g、きゅうり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 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 白菜ののり和え はくさい25.0g、あおのり0.2g	きな粉粥 7倍粥60.0g、きな粉2.0g 白菜ののり和え はくさい18.0g、あおのり0.1g	
25日 木	午前食 野菜うどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ20.0g、キャベツ20.0g、にんじん8.0g、しょうゆ1.0g、昆布だし汁80.0g、片栗粉1.5g 南瓜煮 かぼちゃ30.0g バナナ バナナ30.0g	野菜うどん ゆでうどん70.0g、鶏ささみ15.0g、キャベツ15.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.8g、昆布だし汁70.0g、片栗粉1.5g 南瓜煮 かぼちゃ25.0g バナナ バナナ24.0g	野菜うどん ゆでうどん60.0g、鶏ささみ10.0g、キャベツ10.0g、にんじん2.0g、昆布だし汁60.0g、片栗粉1.2g 南瓜煮 かぼちゃ15.0g 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 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 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 青梗菜のおかか和え チンゲンサイ25.0g、かつお節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 青梗菜煮 チンゲンサイ18.0g	
26日 金	午前食 鶏そぼろあんかけ丼 軟飯80.0g、鶏むねひき肉30.0g、キャベツ15.0g、いんげん3.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g ほうれん草の白和え 絹ごし豆腐15.0g、ほうれんそう15.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	鶏そぼろあんかけ粥 5倍粥80.0g、鶏むねひき肉24.0g、キャベツ12.0g、いんげん2.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.6g ほうれん草の白和え 絹ごし豆腐12.0g、ほうれんそう12.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	鶏そぼろあんかけ粥 7倍粥60.0g、鶏むねひき肉18.0g、たまねぎ8.0g、いんげん2.0g、片栗粉1.1g ほうれん草の白和え 絹ごし豆腐10.0g、ほうれんそう8.0g、にんじん3.0g 玉ねぎのすまし汁 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 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
	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	ひじきスティックのお焼き じゃがいも45.0g、きな粉3.0g、ひじき1.6g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.6g、油1.6g かぶのグラッセ かぶ・葉25.0g、バター0.5g	ポテト団子 じゃがいも30.0g、きな粉2.2g かぶ煮 かぶ17.0g	
27日 土	午前食 たきこみ御飯 軟飯80.0g、鶏むねひき肉20.0g、にんじん8.0g、キャベツ15.0g、しょうゆ1.0g かぶのスープ かぶ・葉15.0g、昆布だし汁80.0g	たきこみ粥 5倍粥80.0g、鶏むねひき肉16.0g、にんじん6.0g、キャベツ12.0g、しょうゆ0.8g かぶのスープ かぶ・葉12.0g、昆布だし汁70.0g	たきこみ粥 7倍粥60.0g、鶏むねひき肉12.0g、にんじん4.0g、キャベツ8.0g かぶのスープ かぶ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 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 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2.4g 人参煮 にんじん25.0g	チーズパン粥 耳なし10枚切り食パン1枚、育児用ミルク1.0g、スライスチーズ1.5g 人参煮 にんじん18.0g	
29日 月	午前食 野菜うどん ゆでうどん80.0g、鶏むねひき肉20.0g、キャベツ10.0g、たまねぎ10.0g、にんじん8.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g さつま芋煮 さつまいも30.0g 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、キャベツ8.0g、たまねぎ8.0g、にんじん4.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.8g さつま芋煮 さつまいも24.0g バナナ バナナ24.0g	野菜あんかけうどん ゆでうどん60.0g、鶏むねひき肉15.0g、キャベツ6.0g、たまねぎ6.0g、にんじん3.0g、昆布だし汁60.0g、片栗粉2.0g さつま芋煮 さつまいも15.0g 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 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 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 茹でブロッコリー ブロッコリー12.0g	きな粉粥 7倍粥60.0g、きな粉2.0g 茹でブロッコリー ブロッコリー10.0g	

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	軟飯 軟飯80.0g 鶏肉のみそ風味焼き 鶏もも肉皮なし30.0g、みそ0.5g 三色サラダ はくさい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、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、はくさい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、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、はくさい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 じゃが芋のすまし汁 じゃがいも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
火	さつま芋お焼き さつまいも50.0g、絹ごし豆腐12.0g、小麦粉2.0g、きな粉1.0g 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、小麦粉1.6g、きな粉0.8g かぶのグラッセ かぶ・葉25.0g、バター0.5g	さつま芋団子 さつまいも30.0g、絹ごし豆腐7.0g、きな粉0.5g かぶ煮 かぶ17.0g	
午 前 食				
午 後 食				

※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。