

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 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 温野菜 ブロッコリー15.0g、にんじん5.0g 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 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	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 温野菜 ブロッコリー12.0g、にんじん5.0g 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 チーズサンド 耳なし10枚切り食パン1枚、チーズ2.4g かぶのおかか和え かぶ・葉20.0g、かつお節0.2g	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 温野菜 ブロッコリー10.0g、にんじん3.0g きゃべつのスープ キャベツ7.0g、昆布だし汁60.0g 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1.5g、育児用ミルク1.0g 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 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
	木 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 ほうれん草10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g 午後食 さつま芋蒸しパン 米粉ミックス20.0g、牛乳18.0g、さつまいも15.0g、油1.0g 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 さつま芋粥 5倍粥80.0g、さつまいも12.0g 人参煮 にんじん16.0g	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 さつま芋粥 7倍粥60.0g、さつまいも10.0g 人参煮 にんじん10.0g	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 ほうれん草8.0g、昆布だし汁30.0g
3日	金 午前食 野菜うどん ゆでうどん80.0g、豚もも肉20.0g、キャベツ15.0g、にんじん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 バナナ バナナ30.0g 午後食 そぼろごはん 軟飯80.0g、鶏むねひき肉10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.8g 牛乳 牛乳100.0g	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3.0g、しょうゆ0.8g、昆布だし汁70.0g、片栗粉1.5g さつま芋煮 さつまいも24.0g バナナ バナナ24.0g そぼろ粥 5倍粥80.0g、鶏むねひき肉8.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g キャベツのりりえ キャベツ20.0g、あおのり0.2g	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 さつま芋煮 さつまいも17.0g バナナ バナナ17.0g そぼろ粥 7倍粥60.0g、鶏むねひき肉6.0g、にんじん3.0g キャベツのりりえ キャベツ15.0g、あおのり0.1g	10倍すりつぶし粥 10倍すりつぶし粥30.0g 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
	土 午前食 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、にんじん5.0g、いんげん2.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g 二色野菜 きゅうり15.0g、にんじん10.0g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g 午後食 きな粉サンド 8枚切り食パン1枚、きな粉3.5g 牛乳 牛乳100.0g	そぼろあんかけ粥 5倍粥80.0g、鶏むねひき肉20.0g、たまねぎ10.0g、にんじん3.0g、いんげん1.5g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.5g 二色野菜 きゅうり12.0g、にんじん8.0g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g きな粉サンド 耳なし8枚切り食パン1枚、きな粉3.0g いんげんと人参和え物 いんげん15.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g	そぼろあんかけ粥 7倍粥60.0g、鶏むねひき肉15.0g、にんじん2.0g、たまねぎ6.0g、いんげん1.2g、片栗粉1.0g 二色野菜 きゅうり8.0g、にんじん6.0g 玉ねぎのすまし汁 たまねぎ5.0g、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1.7g、育児用ミルク1.0g いんげんと人参和え物 いんげん10.0g、にんじん3.0g	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
6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 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	5倍粥 5倍粥80.0g 白身魚のムニエル かれい125.0g、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 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 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 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 じゃが芋のすまし汁 じゃがいも6.0g、昆布だし汁60.0g チーズパン粥 耳なし10枚切り食パン1枚、育児用ミルク2.0g、スライスチーズ1.5g 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 かれい18.0g 小松菜のスープ こまつな8.0g、昆布だし汁30.0g
	火 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、パン粉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10.0g 白菜のすまし汁 はくさい12.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g 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	5倍粥 5倍粥80.0g 豆腐ハンバーグ 鶏むねひき肉32.0g、絹ごし豆腐15.0g、たまねぎ15.0g、パン粉4.0g、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8.0g 白菜のすまし汁 はくさい10.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.4g きな粉粥 5倍粥60.0g、きな粉2.5g 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 豆腐のそぼろあんかけ 鶏むねひき肉20.0g、絹ごし豆腐10.0g、たまねぎ8.0g、片栗粉2.8g ブロッコリーサラダ ブロッコリー8.0g、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 きな粉粥 7倍粥60.0g、きな粉2.0g かぶ煮 かぶ15.0g	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 白菜のスープ はくさい8.0g、昆布だし汁30.0g

2026年07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)	
8日	水	午前食 野菜そぼろ丼 軟飯80.0g、鶏むねひき肉25.0g、たまねぎ20.0g、にんじん5.0g、油1.0g、片栗粉1.4g、ケチャップ1.0g、しょうゆ0.5g じゃが芋ののり和え じゃがいも30.0g、あおのり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	野菜そぼろ粥 5倍粥80.0g、鶏むねひき肉20.0g、たまねぎ16.0g、にんじん4.0g、油0.8g、片栗粉1.1g、ケチャップ0.8g、しょうゆ0.5g じゃが芋ののり和え じゃがいも24.0g、あおのり0.2g 白菜のみそ汁 はくさい12.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	野菜そぼろ粥 7倍粥60.0g、鶏むねひき肉15.0g、たまねぎ12.0g、にんじん3.0g、片栗粉1.5g じゃが芋ののり和え じゃがいも15.0g、あおのり0.1g 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 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
		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 小松菜と人参のおかか和え こまつな15.0g、にんじん5.0g、かつお節0.4g	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 小松菜と人参の和え物 こまつな9.0g、にんじん3.0g	
9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20.0g、油1.0g、しょうゆ1.0g わかめのみそ汁 乾燥わかめ0.3g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 5倍粥80.0g 炒り豆腐 絹ごし豆腐30.0g、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16.0g、油0.8g、しょうゆ0.0g 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20.0g、鶏むねひき肉10.0g、にんじん6.0g、たまねぎ6.0g、チンゲンサイ10.0g、片栗粉1.5g わかめのすまし汁 乾燥わかめ0.1g、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 きゃべつのスープ キャベツ8.0g、昆布だし汁30.0g
		午後食 さつま芋のきな粉団子 さつまいも60.0g、きな粉3.0g 牛乳 牛乳100.0g	さつま芋のきな粉団子 さつまいも50.0g、きな粉2.4g キャベツのしらす和え キャベツ20.0g、しらす干し2.5g	さつま芋のきな粉団子 さつまいも35.0g、きな粉1.7g キャベツのしらす和え キャベツ15.0g、しらす干し1.7g	
10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 三色野菜の和え物 はくさい25.0g、きゅうり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 チーズ蒸しパン 米粉ミックス20.0g、牛乳18.0g、粉チーズ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 なすのおかか和え なす20.0g、かつお節0.1g	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 なす煮 なす15.0g	
11日	土	午前食 炊き込みごはん 軟飯80.0g、鶏むねひき肉15.0g、いんげん10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g 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12.0g、いんげん8.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g 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、いんげん6.0g、にんじん2.0g 玉ねぎのすまし汁 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 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 きな粉サンド 8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8枚切り食パン1枚、きな粉3.0g 南瓜煮 かぼちゃ20.0g	きな粉パン粥 耳なし8枚切り食パン1枚、きな粉1.7g、育児用ミルク1.0g 南瓜煮 かぼちゃ15.0g	
13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 キャベツ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 キャベツ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 キャベツ12.0g、こまつな6.0g、にんじん3.0g 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 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	
14日	火	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、にんじん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 バナナ バナナ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、にんじん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 バナナ バナナ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、にんじん3.0g、昆布だし汁60.0g、片栗粉1.5g マッシュポテト じゃがいも11.0g、きゅうり6.0g 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 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
		午後食 しらすわかめおにぎり 軟飯80.0g、乾燥わかめ0.1g、しらす干し3.5g 牛乳 牛乳100.0g	しらすわかめ粥 5倍粥80.0g、乾燥わかめ0.1g、しらす干し3.0g ほうれん草ののり和え ほうれんそう20.0g、あおのり0.1g	しらすわかめ粥 7倍粥60.0g、乾燥わかめ0.1g、しらす干し2.4g ほうれん草ののり和え ほうれんそう14.0g、あおのり0.1g	

2026年07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)
15日 水	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、にんじん10.0g、いんげん5.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g さつま芋煮 さつまいも30.0g なすのみそ汁 なす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、にんじん8.0g、いんげん4.0g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.6g さつま芋煮 さつまいも25.0g なすのみそ汁 なす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、にんじん6.0g、いんげん2.0g、片栗粉2.0g さつま芋煮 さつまいも18.0g なすのみそ汁 なす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 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 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 青梗菜のおかか和え チンゲンサイ20.0g、かつお節0.2g	ポテト団子 じゃがいも30.0g、きな粉2.2g 青梗菜煮 チンゲンサイ15.0g	
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 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g わかめスープ 乾燥わかめ0.5g、昆布だし汁80.0g	5倍粥 5倍粥80.0g 炒り豆腐 絹ごし豆腐30.0g、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 茹でブロッコリー ブロッコリー12.0g わかめスープ 乾燥わかめ0.4g、昆布だし汁70.0g	7倍粥 7倍粥60.0g 豆腐のそぼろあんかけ 絹ごし豆腐20.0g、鶏むねひき肉10.0g、にんじん6.0g、たまねぎ6.0g、チンゲンサイ10.0g、片栗粉1.5g 茹でブロッコリー ブロッコリー10.0g わかめスープ 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 人参のスープ にんじん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 人参煮 にんじん16.0g	きな粉粥 5倍粥60.0g、きな粉2.5g 人参煮 にんじん12.0g	
17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 きゃべつの和え物 キャベツ20.0g、にんじん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、にんじん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、にんじん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 白菜ののり和え はくさい20.0g、あおのり0.2g	さつま芋のつぶし煮 さつまいも30.0g、育児用ミルク1.7g 白菜ののり和え はくさい15.0g、あおのり0.1g	
18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 じゃが芋のみそ汁 じゃがいも15.0g、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 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	炊き込み粥 7倍粥60.0g、鶏むねひき肉9.0g、キャベツ6.0g、にんじん3.0g 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、チーズ2.4g キャベツのおかか和え キャベツ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1.5g、育児用ミルク1.0g 茹でキャベツ キャベツ18.0g	
21日 火	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 ほうれん草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 ほうれん草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 ほうれん草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 ほうれん草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 青梗菜のしらす煮 チンゲンサイ20.0g、しらす干し3.0g	きな粉粥 7倍粥60.0g、きな粉2.0g 青梗菜のしらす煮 チンゲンサイ15.0g、しらす干し1.5g	
22日 水	午前食 軟飯 軟飯1.0g 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 人参煮 にんじん30.0g 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 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 人参煮 にんじん24.0g 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 人参煮 にんじん17.0g きゃべつのスープ 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 豆腐ペースト 絹ごし豆腐8.0g 人参のスープ にんじん8.0g、昆布だし汁30.0g
	午後食 レーズン蒸しパン ホイケーキミックス20.0g、牛乳18.0g、牛乳100.0g 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 じゃが芋ののり和え じゃがいも20.0g、あおのり0.2g	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 じゃが芋ののり和え じゃがいも15.0g、あおのり0.1g	

2026年07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)
23日 木	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 さつまいも焼き さつまいも50.0g、絹ごし豆腐12.0g、米粉2.0g、きな粉1.0g 牛乳 牛乳100.0g	さつまいも焼き さつまいも40.0g、絹ごし豆腐10.0g、米粉1.6g、きな粉0.8g 青菜の煮浸し チンゲンサイ20.0g	さつまいも団子 さつまいも30.0g、絹ごし豆腐8.0g、きな粉0.6g 青菜の煮浸し チンゲンサイ15.0g	
24日 金	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 じゃが芋ののり和え じゃがいも30.0g、あおのり0.2g 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 レバー入りハンバーグ後 鶏むねひき肉26.0g、鶏レバー4.0g、たまねぎ16.0g、パン粉4.0g、ケチャップ0.8g じゃが芋ののり和え じゃがいも24.0g、あおのり0.2g 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 鶏そぼろと野菜のあんかけ 鶏むねひき肉10.0g、たまねぎ10.0g、じゃがいも17.0g、片栗粉2.8g 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 人参ペースト にんじん8.0g 大根のスープ だいこん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	青のりチーズリソット 5倍粥80.0g、粉チーズ1.0g、あおのり0.2g 人参のグラッセ にんじん25.0g、バター0.5g	青のりチーズリソット 7倍粥60.0g、粉チーズ0.6g、あおのり0.1g 人参煮 にんじん12.0g	
25日 土	午前食 炊き込みごはん 軟飯80.0g、鶏むねひき肉15.0g、にんじん5.0g、いんげん3.0g、しょうゆ1.0g じゃが芋のスープ じゃがいも10.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g	炊き込み粥 5倍粥80.0g、鶏むねひき肉12.0g、にんじん4.0g、いんげん2.4g、しょうゆ0.8g じゃが芋のスープ じゃがいも8.0g、たまねぎ4.0g、昆布だし汁70.0g	炊き込み粥 7倍粥60.0g、鶏むね肉8.4g、にんじん2.8g、いんげん1.7g じゃが芋のスープ 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 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 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、チーズ3.0g きゅうりのおかか和え きゅうり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、スライスチーズ1.5g、育児用ミルク1.0g 茹できゅうり きゅうり15.0g	
27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 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 キャベツ16.0g、こまつな8.0g、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	7倍粥 7倍粥60.0g 煮魚 かれい18.0g 三色野菜の和え物 キャベツ12.0g、こまつな6.0g、にんじん3.0g 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 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 かぶの煮浸し かぶ・葉25.0g	きな粉粥 7倍粥60.0g、きな粉2.0g かぶの煮浸し かぶ18.0g	
28日 火	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 温野菜 ブロッコリー15.0g、にんじん10.0g 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	5倍粥 5倍粥80.0g 鶏ささみと野菜の煮物 鶏ささみ25.0g、ブロッコリー12.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.6g きゃべつのみそ汁 キャベツ8.0g、昆布だし汁70.0g、たまねぎ4.0g、みそ0.4g	7倍粥 7倍粥60.0g 鶏ささみと野菜の煮物 鶏ささみ15.0g、ブロッコリー9.0g、にんじん6.0g、片栗粉1.0g きゃべつのみそ汁 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 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 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5.0g、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4.0g、油0.8g 青菜のしらす煮 チンゲンサイ20.0g、しらす干し3.0g	かぼちゃチーズ団子 かぼちゃ35.0g、粉チーズ0.4g 青菜のしらす煮 チンゲンサイ14.0g、しらす干し2.0g	
29日 水	午前食 軟飯 軟飯80.0g 豆腐ハンバーグ 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、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、育児用ミルク1.0g	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 小松菜のスープ こまつな8.0g、昆布だし汁30.0g
	午後食 南瓜蒸しパン ホットケーキミックス20.0g、牛乳18.0g、かぼちゃ15.0g 牛乳 牛乳100.0g	南瓜リソット 5倍粥80.0g、かぼちゃ12.0g キャベツのお浸し キャベツ20.0g	南瓜リソット 7倍粥60.0g、かぼちゃ10.0g キャベツのお浸し キャベツ15.0g	

2026年07月

離乳食献立表

予定

豆子なないろ保育園

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	午前食 野菜トマトうどん ゆでうどん80.0g、鶏むねひき肉20.0g、はくさい12.0g、トマト12.0g、にんじん8.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g じゃが芋ののり和え じゃがいも30.0g、あおのり0.2g バナナ バナナ30.0g	午後食 チーズおかおにぎり 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	午前食 野菜トマトうどん ゆでうどん70.0g、鶏むね肉16.0g、はくさい10.0g、トマト10.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.5g じゃが芋ののり和え じゃがいも24.0g、あおのり0.2g バナナ バナナ24.0g	午後食 チーズおかか粥 5倍粥80.0g、チーズ2.8g、しょうゆ0.8g、かつお節0.4g いんげんと人参の和え物 いんげん20.0g、にんじん5.0g
	午後食 野菜トマトうどん ゆでうどん60.0g、鶏むねひき肉12.0g、はくさい8.0g、トマト8.0g、にんじん3.0g、昆布だし汁60.0g、片栗粉2.0g じゃが芋ののり和え じゃがいも15.0g、あおのり0.1g バナナ バナナ17.0g	午後食 チーズ粥 7倍粥60.0g、チーズ2.0g いんげんと人参の和え物 いんげん14.0g、にんじん3.0g	午後食 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 じゃが芋のスープ じゃがいも8.0g、昆布だし汁30.0g	
31日 金	午前食 軟飯 軟飯80.0g みそつくね 鶏むねひき肉30.0g、絹ごし豆腐20.0g、たまねぎ20.0g、米粉6.0g、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	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	午前食 5倍粥 5倍粥80.0g みそつくね 鶏むねひき肉24.0g、絹ごし豆腐16.0g、たまねぎ16.0g、米粉5.0g、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	午後食 チーズサンド 耳なし10枚切り食パン1枚、チーズ3.0g 白菜ののり和え はくさい12.0g、あおのり0.2g
	午後食 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18.0g、絹ごし豆腐18.0g、たまねぎ12.0g、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	午後食 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1.5g、育児用ミルク1.0g 白菜ののり和え はくさい15.0g、あおのり0.1g	午後食 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 大根のスープ だいこん8.0g、昆布だし汁30.0g	

※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。