

2026年08月		離乳食献立表		予定	返さない保育園
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 土	午前食	たきこみ御飯 軟飯80.0g、鶏むねひき肉20.0g、いんげん7.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g	たきこみ粥 5倍粥80.0g、鶏むねひき肉16.0g、いんげん5.6g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g	たきこみ粥 7倍粥60.0g、鶏むねひき肉12.0g、いんげん4.0g、にんじん3.0g	10倍すりつぶし粥 10倍すりつぶし粥30.0g
	午後食	玉ねぎのスープ たまねぎ12.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	玉ねぎのスープ たまねぎ9.6g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.4g	玉ねぎのスープ たまねぎ7.0g、昆布だし汁60.0g	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
3 日 月	午前食	きな粉サンド 8枚切り食パン1枚、きな粉3.5g	きな粉サンド 耳なし8枚切り食パン1枚、きな粉3.0g	きな粉パン粥 耳なし8枚切り食パン1枚、きな粉2.8g、育児用ミルク1.0g	
	午後食	牛乳 牛乳100.0g	人参のグーゼ にんじん20.0g、バター0.5g	人参煮 にんじん14.0g	
4 日 火	午前食	軟飯 軟飯80.0g 白身魚の夏野菜ソースかけ かれい30.0g、油0.5g、トマト20.0g、なす15.0g、たまねぎ10.0g、しょうゆ0.5g、昆布だし汁30.0g、片栗粉1.0g 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 白身魚の夏野菜ソースかけ かれい23.0g、油0.5g、トマト18.0g、なす13.0g、たまねぎ8.0g、しょうゆ0.5g、昆布だし汁27.0g、片栗粉0.9g 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0.5g	7倍粥 7倍粥60.0g 白身魚の夏野菜ソースかけ かれい16.0g、トマト13.0g、なす10.0g、たまねぎ6.0g、昆布だし汁19.0g、片栗粉0.7g ほうれん草のすまし汁 ほうれんそう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 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	リーズン無しパン 米粉ミックス20.0g、牛乳18.0g、干しぶどう3.0g、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0.5g	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	
5 日 水	午前食	軟飯 軟飯80.0g 肉団子のケチャップ風焼き 鶏むねひき肉20.0g、絹ごし豆腐30.0g、たまねぎ5.0g、パン粉3.5g、ケチャップ1.0g なすのおかか和え なす25.0g、しょうゆ1.0g、かつお節0.1g 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 肉団子のケチャップ風煮 鶏むねひき肉16.0g、絹ごし豆腐24.0g、たまねぎ4.0g、パン粉2.8g、ケチャップ0.8g なすのおかか和え なす20.0g、しょうゆ0.8g、かつお節0.1g 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 鶏そぼろと豆腐の煮物 鶏むねひき肉12.0g、絹ごし豆腐17.0g、たまねぎ3.0g、片栗粉2.0g なすの煮浸し なす14.0g きゃべつのすまし汁 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 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	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 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 青梗菜のしらす煮 チンゲンサイ15.0g、しらす干し2.0g	
6 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、はくさい15.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉2.0g 南瓜煮 かぼちゃ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 南瓜煮 かぼちゃ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 南瓜煮 かぼちゃ20.0g 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 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
	午後食	ひじきとツナごはん 軟飯80.0g、ツナ水煮缶10.0g、ひじき0.8g、にんじん5.0g 牛乳 牛乳100.0g	ひじきとツナ粥 5倍粥80.0g、ツナ水煮缶8.0g、ひじき0.6g、にんじん4.0g きゅうりのおかか和え きゅうり20.0g、かつお節0.2g	人参粥 7倍粥60.0g、にんじん3.0g 茹できゅうり きゅうり15.0g	
7 日 金	午前食	軟飯 軟飯80.0g みぞつくね 鶏むねひき肉36.0g、たまねぎ25.0g、パン粉4.0g、みそ0.4g 三色野菜のおかか和え キャベツ20.0g、ほうれんそう10.0g、にんじん5.0g、かつお節0.5g 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0.0g みぞつくね 鶏むねひき肉30.0g、たまねぎ20.0g、パン粉3.0g、みそ0.3g 三色野菜のおかか和え キャベツ16.0g、ほうれんそう8.0g、にんじん4.0g、かつお節0.4g 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 鶏そぼろの野菜あんかけ 鶏むねひき肉20.0g、たまねぎ14.0g、キャベツ13.0g、ほうれんそう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 さつま芋ペースト さつま芋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	スイートポテト さつま芋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 さつま芋40.0g、育児用ミルク2.0g、バター0.8g なすの煮浸し なす20.0g、しょうゆ0.5g、昆布だし汁10.0g	さつま芋のつぶし煮 さつま芋30.0g、育児用ミルク1.0g なすの煮浸し なす15.0g、昆布だし汁10.0g	
7 日 金	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 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 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	

2026年08月		離乳食献立表		予定	返さない保育園
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 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 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐20.0g、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 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐15.0g、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 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐10.0g、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 豆腐のスープ 絹ごし豆腐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 じゃが芋のバター和え じゃがいも20.0g、バター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 茹でじゃが芋 じゃがいも15.0g	
10日 月	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 じゃが芋のり和え じゃがいも30.0g、あおのり0.2g バナナ バナナ30.0g	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 じゃが芋のり和え じゃがいも24.0g、あおのり0.2g バナナ バナナ24.0g	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 じゃが芋のり和え じゃがいも15.0g、あおのり0.1g 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 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
	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	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	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	
12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 南瓜ペースト かぼちゃ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	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5.0g	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、育児用ミルク1.0g、かぼちゃ5.0g 茹できゅうり きゅうり17.0g	
13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0.8g 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	
14日 金	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、ケチャップ1.0g 人参煮 にんじん25.0g 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 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12.0g、パン粉4.0g、ケチャップ0.8g 人参煮 にんじん16.0g 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、にんじん12.0g、昆布だし汁10.0g、片栗粉1.0g 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 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 マカロニ15.0g、きな粉2.5g 牛乳 牛乳100.0g	きな粉粥 5倍粥80.0g、きな粉3.0g いんげんの煮浸し いんげん20.0g、昆布だし汁5.0g、しょうゆ0.5g	きな粉粥 7倍粥60.0g、きな粉2.0g いんげんの煮浸し いんげん14.0g、昆布だし汁3.0g	
15日 土	午前食	たきこみ御飯 軟飯80.0g、鶏むねひき肉20.0g、はくさい10.0g、にんじん8.0g、しょうゆ1.0g わかめスープ 乾燥わかめ0.5g、昆布だし汁80.0g	たきこみ粥 5倍粥80.0g、鶏むねひき肉15.0g、はくさい8.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.8g わかめスープ 乾燥わかめ0.4g、昆布だし汁70.0g	たきこみ粥 7倍粥60.0g、鶏むねひき肉10.0g、はくさい5.0g、にんじん3.0g 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	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3.0g バナナ バナナ25.0g	チーズパン粥 耳なし8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 バナナ バナナ20.0g	

2026年08月		離乳食献立表（調理用）		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）
17日 月	午前食	軟飯 軟飯80.0g 煮魚 かれい30.0g、しょうゆ0.5g 小松菜のネバネバ和え 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 小松菜のネバネバ和え 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 わかめのすまし汁 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 さつま芋のスープ さつま芋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 かぶののり和え 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 かぶののり和え かぶ15.0g、あおのり0.1g	
18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 鶏ささみのケチャップ風煮 鶏ささ身20.0g、ブロッコリー12.0g、にんじん8.0g、ケチャップ0.8g 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	7倍粥 7倍粥60.0g 鶏ささみと野菜煮 鶏ささみ15.0g、ブロッコリー10.0g、にんじん5.0g、片栗粉0.6g きゃべつのすまし汁 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 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 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 南瓜煮 かぼちゃ25.0g	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 南瓜煮 かぼちゃ18.0g	
19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、米粉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、米粉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 かぶのペースト かぶ8.0g 南瓜のスープ かぼちゃ8.0g、昆布だし汁30.0g
	午後食	南瓜煮しパン 米粉ミックス20.0g、牛乳18.0g、かぼちゃ15.0g 牛乳 牛乳100.0g	南瓜リゾット 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	南瓜リゾット 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	
20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、はくさい15.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉2.0g コロコロポテトサラダ 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、鶏むねひき肉20.0g、はくさい12.0g、にんじん4.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.4g、片栗粉1.6g コロコロポテトサラダ 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、鶏むねひき肉16.0g、はくさい9.0g、にんじん3.0g、昆布だし汁60.0g、片栗粉1.1g マッシュポテト じゃがいも15.0g、きゅうり3.0g 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 白菜のスープ はくさい8.0g、昆布だし汁30.0g
	午後食	ひじきしらすチャーハン 軟飯80.0g、しらす干し5.0g、ひじき1.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g、油0.8g 牛乳 牛乳100.0g	ひじきしらす粥 5倍粥80.0g、しらす干し4.0g、にんじん4.0g、ひじき0.8g、しょうゆ0.4g きゃべつの煮浸し キャベツ20.0g、昆布だし汁10.0g	しらす粥 7倍粥60.0g、にんじん3.0g、しらす干し2.0g きゃべつの煮浸し キャベツ14.0g、昆布だし汁7.0g	
21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、パン粉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	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、パン粉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	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	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3.0g 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 なすの煮浸し なす20.0g、しょうゆ0.5g、昆布だし汁10.0g	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 なすの煮浸し なす15.0g、昆布だし汁7.0g	
22日 土	午前食	たきこみ御飯 軟飯80.0g、鶏むねひき肉20.0g、いんげん7.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g 玉ねぎのスープ たまねぎ12.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	たきこみ粥 5倍粥80.0g、鶏むねひき肉16.0g、いんげん5.6g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g 玉ねぎのスープ たまねぎ9.6g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.4g	たきこみ粥 7倍粥60.0g、鶏むねひき肉12.0g、いんげん4.0g、にんじん3.0g 玉ねぎのスープ たまねぎ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 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	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 人参のグラッセ にんじん20.0g、バター0.5g	きな粉パン粥 耳なし8枚切り食パン1枚、きな粉2.8g、育児用ミルク1.0g 人参煮 にんじん14.0g	

2026年08月		離乳食献立表		予定	返さない保育園
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)
24日 月	午前食	軟飯 軟飯80.0g 白身魚の夏野菜ソースかけ かれい30.0g、油0.5g、トマト20.0g、なす15.0g、たまねぎ10.0g、しょうゆ0.5g、昆布だし汁30.0g、片栗粉1.0g 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 白身魚の夏野菜ソースかけ かれい23.0g、油0.5g、トマト18.0g、なす13.0g、たまねぎ8.0g、しょうゆ0.5g、昆布だし汁27.0g、片栗粉0.9g 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0.5g	7倍粥 7倍粥60.0g 白身魚の夏野菜ソースかけ かれい16.0g、トマト13.0g、なす10.0g、たまねぎ6.0g、昆布だし汁19.0g、片栗粉0.7g ほうれん草のみそ汁 ほうれんそう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 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	さつま芋ペーストサンド 10枚切り食パン1枚、さつまいも15.0g 牛乳 牛乳100.0g	さつま芋ペーストサンド 耳なし10枚切り食パン1枚、さつまいも12.0g 大根煮 だいこん25.0g	さつま芋パン粥 耳なし10枚切り食パン1枚、さつまいも9.0g、育児用ミルク1.0g 大根煮 だいこん17.0g	
25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 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 鶏ささみと野菜の煮物 鶏ささみ20.0g、はくさい22.0g、きゅうり8.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.6g、片栗粉0.8g わかめのみそ汁 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 鶏ささみと野菜煮 鶏ささみ15.0g、はくさい17.0g、きゅうり5.0g、にんじん3.0g、片栗粉0.6g 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 きゃべつペースト キャベツ8.0g 南瓜のスープ かぼちゃ8.0g、昆布だし汁30.0g
	午後食	南瓜蒸しパン 米粉ミックス20.0g、牛乳20.0g、かぼちゃ10.0g 牛乳 牛乳100.0g	南瓜リソット 5倍粥80.0g、かぼちゃ12.0g きゃべつとわかめの煮浸し キャベツ25.0g、乾燥わかめ0.8g	南瓜リソット 7倍粥60.0g、かぼちゃ9.0g きゃべつとわかめの煮浸し キャベツ17.0g、乾燥わかめ0.6g	
26日 水	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、キャベツ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 南瓜煮 かぼちゃ30.0g バナナ バナナ30.0g	野菜トマトうどん ゆでうどん70.0g、鶏むね肉16.0g、キャベツ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 南瓜煮 かぼちゃ24.0g バナナ バナナ24.0g	野菜トマトうどん ゆでうどん60.0g、鶏むねひき肉12.0g、キャベツ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 南瓜煮 かぼちゃ17.0g 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 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	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	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	
27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 わかめのみそ汁 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 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	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	
28日 金	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 玉ねぎミルクスープ たまねぎ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 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 玉ねぎミルクスープ たまねぎ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、昆布だし汁10.0g、片栗粉1.0g 三色野菜の和えもの キャベツ10.0g、こまつな5.0g、にんじん2.0g 玉ねぎミルクスープ たまねぎ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 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	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	
29日 土	午前食	たきこみ御飯 軟飯80.0g、鶏むね肉15.0g、にんじん8.0g、いんげん5.0g、しょうゆ1.0g わかめスープ 乾燥わかめ0.5g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g	たきこみ粥 5倍粥80.0g、鶏むね肉12.0g、にんじん6.4g、いんげん4.0g、しょうゆ0.8g わかめスープ 乾燥わかめ0.4g、たまねぎ4.0g、昆布だし汁70.0g	たきこみ粥 7倍粥60.0g、鶏むね肉8.4g、にんじん4.5g、いんげん2.8g わかめスープ 乾燥わかめ0.3g、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 小松菜ペースト こまつな7.5g 人参のスープ にんじん7.5g、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5.0g 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4.0g 人参のグラッセ にんじん20.0g、バター0.4g	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2.8g、育児用ミルク1.0g 人参煮 にんじん14.0g	

2026年08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）
31 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4.0g、しょうゆ0.4g 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 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 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 さつまいお焼き 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	さつまいお焼き さつまいも40.0g、絹ごし豆腐10.0g、米粉1.6g、きな粉0.8g 白菜のり和え はくさい20.0g、あおのり0.1g	さつまい団子 さつまいも30.0g、絹ごし豆腐7.0g、きな粉0.5g 白菜のり和え はくさい15.0g、あおのり0.1g	