

2026年09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)
1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 ネバネバ和え 挽きわり納豆10.0g、キャベツ20.0g、こまつな10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g たまねぎのみそ汁 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 鶏そぼろと野菜の煮物 鶏むねひき肉25.0g、キャベツ20.0g、こまつな8.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.6g、片栗粉0.8g たまねぎのみそ汁 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 鶏そぼろと野菜の煮物 鶏むねひき肉18.0g、キャベツ14.0g、こまつな6.0g、にんじん3.0g、片栗粉0.6g たまねぎのすまし汁 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 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
		レーズン蒸しパン 米粉ミックス20.0g、牛乳18.0g、干しぶどう3.5g、油1.0g 牛乳 牛乳100.0g	青のりチーズお焼き じゃがいも50.0g、粉チーズ0.8g、あおのり0.2g 人参煮 にんじん16.0g	青のりチーズポテト じゃがいも35.0g、粉チーズ0.5g、あおのり0.1g 人参煮 にんじん14.0g	
2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 かぶのみそ汁 かぶ・葉10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.6g	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 かぶのみそ汁 かぶ・葉8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ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 温野菜 ブロッコリー10.0g、にんじん3.0g かぶのすまし汁 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30.0g 豆腐ペースト 絹ごし豆腐8.0g じゃが芋のスープ キャベツ8.0g、昆布だし汁30.0g
		マカロニきな粉 マカロニ15.0g、きな粉2.5g 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 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2.0g	
3日	木 午前食	野菜うどん ゆでうどん80.0g、豚肉(もも・赤肉)20.0g、はくさい15.0g、もやし10.0g、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	野菜うどん ゆでうどん70.0g、鶏ささみ15.0g、はくさい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	野菜うどん ゆでうどん60.0g、鶏ささみ10.0g、はくさい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	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 白菜のスープ はくさい8.0g、昆布だし汁30.0g
		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	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 きゅうりのおかか和え きゅうり20.0g、かつお節0.2g	そぼろ粥 7倍粥60.0g、鶏むねひき肉6.0g、にんじん3.0g 茹できゅうり きゅうり15.0g	
4日	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 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 なすのみそ汁 なす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16.0g、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 なすのみそ汁 なす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2.8g 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 なすのすまし汁 なす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 かぶのスープ かぶ8.0g、昆布だし汁30.0g
		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 かぶのグラッセ かぶ・葉25.0g、バター0.5g	南瓜リソット 7倍粥60.0g、かぼちゃ9.0g かぶ煮 かぶ17.0g	
5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、たまねぎ10.0g、しょうゆ1.0g じゃべつのスープ キャベツ10.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g	炊き込み粥 5倍粥80.0g、鶏むねひき肉12.0g、にんじん4.0g、たまねぎ8.0g、しょうゆ0.8g じゃべつのスープ キャベツ8.0g、たまねぎ4.0g、昆布だし汁70.0g	炊き込み粥 7倍粥60.0g、鶏むねひき肉9.0g、にんじん3.0g、たまねぎ6.0g じゃべつのスープ 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 じゃべつのスープ キャベツ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 バナナ バナナ30.0g	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 バナナ バナナ20.0g	
7日	月 午前食	軟飯 軟飯80.0g 鮭のムニエル さけ40.0g、しょうゆ1.0g 三色野菜のおかか和え キャベツ15.0g、こまつな10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g、かつお節0.2g じゃが芋のみそ汁 じゃがいも13.0g、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32.0g、しょうゆ0.8g 三色野菜のおかか和え キャベツ12.0g、こまつな8.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g、かつお節0.2g じゃが芋のみそ汁 じゃがいも10.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 7倍粥60.0g 煮魚 かれい23.0g 三色野菜の和え物 キャベツ9.0g、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 白身魚のペースト かれい8.0g じゃが芋のスープ じゃがいも8.0g、昆布だし汁30.0g
		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2.0g、バター0.8g 茹でブロッコリー ブロッコリー12.0g	さつま芋のつぶし煮 さつまいも30.0g、育児用ミルク1.0g 茹でブロッコリー ブロッコリー8.4g	

2026年09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 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40.0g、ケチャップ1.0g、油0.5g ブロッコリーサラダ ブロッコリー15.0g、にんじん5.0g、チーズ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	5倍粥 5倍粥80.0g 鶏そぼろと野菜のケチャップ風煮 鶏むねひき肉25.0g、ブロッコリー12.0g、にんじん3.0g、ケチャップ0.8g きゃべつみそ汁 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 鶏そぼろと野菜のとりみ煮 鶏むねひき肉18.0g、ブロッコリー9.0g、にんじん3.0g、片栗粉0.8g 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 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 10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	
9日 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 大根ときゅうりのサラダ だいこん20.0g、きゅうり10.0g、しょうゆ1.0g かぶのみそ汁 かぶ・葉10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.6g	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 大根ときゅうりのサラダ だいこん16.0g、きゅうり8.0g、しょうゆ0.8g かぶのみそ汁 かぶ・葉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りみ煮 鶏むねひき肉18.0g、たまねぎ12.0g、だいこん8.0g、きゅうり6.0g、片栗粉2.0g かぶのすまし汁 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30.0g 大根のペースト だいこん7.5g 人参のスープ にんじん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、油1.0g 牛乳 牛乳100.0g	チーズおかか粥 5倍粥80.0g、チーズ2.8g、かつお節0.4g 小松菜の煮浸し こまつな20.0g、昆布だし汁10.0g、しょうゆ0.4g	チーズ粥 7倍粥60.0g、チーズ2.0g 小松菜の煮浸し こまつな14.0g、昆布だし汁8.0g	
10日 木	午前食 なすミートマカロニ 茹でマカロニ80.0g、なす15.0g、鶏むねひき肉25.0g、たまねぎ20.0g、ケチャップ1.0g 二色サラダ にんじん15.0g、きゅうり15.0g、粉チーズ0.5g じゃが芋のスープ じゃがいも15.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	なすミートマカロニ 茹でマカロニ70.0g、なす12.0g、鶏むねひき肉20.0g、たまねぎ16.0g、ケチャップ0.8g 二色サラダ にんじん12.0g、きゅうり12.0g、粉チーズ0.4g じゃが芋のスープ じゃがいも12.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.4g	なすそぼろ粥 7倍粥60.0g、なす8.0g、鶏むねひき肉16.0g、たまねぎ11.0g 二色サラダ にんじん8.0g、きゅうり8.0g じゃが芋のスープ じゃがいも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 かぶのスープ かぶ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、しょうゆ1.0g 牛乳 牛乳100.0g	ひじきとツナリゾット 5倍粥80.0g、ツナ水煮缶8.0g、ひじき0.6g、にんじん4.0g かぶのグラッセ かぶ・葉25.0g、バター0.5g	人参粥 7倍粥60.0g、にんじん3.0g かぶ煮 かぶ17.0g	
11日 金	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、きゅうり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、きゅうり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、きゅうり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 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
	午後食 南瓜チーズお焼き かぼちゃ60.0g、粉チーズ1.0g、小麦粉3.0g、油1.0g 牛乳 牛乳100.0g	南瓜チーズお焼き かぼちゃ50.0g、粉チーズ0.8g、小麦粉1.6g、油0.8g 白菜のおかか和え はくさい20.0g、かつお節0.2g	南瓜チーズ団子 かぼちゃ35.0g、粉チーズ0.5g 茹で白菜 はくさい16.0g	
12日 土	午前食 たきこみ御飯 軟飯80.0g、鶏むねひき肉15.0g、にんじん8.0g、こまつな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、鶏むねひき肉12.0g、にんじん6.4g、こまつな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、鶏むねひき肉9.0g、にんじん5.0g、こまつな3.0g 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 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 8枚切り食パン1枚、きな粉1.7g、育児用ミルク0.8g 人参煮 にんじん14.0g	
14日 月	午前食 軟飯 軟飯80.0g 白身魚のバター風味ソテー たい35.0g、小麦粉3.0g、バター0.5g 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 さつま芋のみそ汁 さつまいも12.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 5倍粥80.0g 白身魚のバター風味ソテー たい28.0g、小麦粉2.4g、バター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 さつま芋のみそ汁 さつまいも10.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 7倍粥60.0g 煮魚 たい20.0g 三色野菜の和え物 はくさい12.0g、こまつな6.0g、にんじん2.0g さつま芋のすまし汁 さつまいも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 さつま芋ペースト 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 ツナポテトサンド 10枚切り食パン1枚、じゃがいも15.0g、ツナ水煮缶5.0g 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、じゃがいも12.0g、ツナ水煮缶4.0g 白菜のおかか和え はくさい20.0g、かつお節0.2g	ポテトパン粥 耳なし10枚切り食パン1枚、じゃがいも10.0g、育児用ミルク2.0g 茹で白菜 はくさい16.0g	

2026年09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	火	軟飯 軟飯80.0g 鶏肉のケチャップ風焼き 鶏もも肉皮なし40.0g、ケチャップ1.0g、油0.5g ブロッコリーサラダ ブロッコリー15.0g、にんじん5.0g、チーズ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	5倍粥 5倍粥80.0g 鶏そぼろと野菜のケチャップ風煮 鶏むねひき肉25.0g、ブロッコリー12.0g、にんじん3.0g、ケチャップ0.8g きゃべつみそ汁 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 鶏そぼろと野菜のとり煮 鶏むねひき肉18.0g、ブロッコリー9.0g、にんじん3.0g、片栗粉0.8g 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 きゃべつペースト キャベツ8.0g かぶのスープ かぶ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3.0g 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17.0g	
16日	水	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、米粉5.0g、しょうゆ1.0g ほうれん草ののり和え もやし20.0g、ほうれんそう10.0g、にんじん0.6g かぶのみそ汁 かぶ・葉10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.6g	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 ほうれん草ののり和え キャベツ12.0g、ほうれんそう8.0g、にんじん0.4g かぶのみそ汁 かぶ・葉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り煮 鶏むねひき肉18.0g、たまねぎ12.0g、キャベツ8.0g、ほうれんそう6.0g、にんじん2.0g、片栗粉2.0g かぶのすまし汁 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
		南瓜チーズお焼き かぼちゃ60.0g、粉チーズ1.0g、米粉3.0g、油1.0g 牛乳 牛乳100.0g	南瓜チーズお焼き かぼちゃ50.0g、粉チーズ0.8g、米粉1.6g、油0.8g 茹でブロッコリー ブロッコリー12.0g	南瓜チーズ団子 かぼちゃ35.0g、粉チーズ0.5g 茹でブロッコリー ブロッコリー10.0g	
17日	木	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 南瓜煮 かぼちゃ30.0g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	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 南瓜煮 かぼちゃ25.0g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	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6.0g、片栗粉1.5g 南瓜煮 かぼちゃ18.0g たまねぎのすまし汁 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 さつま芋ペースト さつまいも8.0g きゃべつのスープ キャベツ8.0g、昆布だし汁30.0g
		さつま芋団子 さつまいも60.0g、きな粉3.0g 牛乳 牛乳100.0g	さつま芋団子 さつまいも50.0g、きな粉2.4g きゃべつのりと和え キャベツ20.0g、あおのり0.2g	さつま芋団子 さつまいも35.0g、きな粉1.7g キャベツのりと和え キャベツ15.0g、あおのり0.1g	
18日	金	根菜うどん ゆでうどん80.0g、豚もも薄切り肉15.0g、はくさい10.0g、だいこん10.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁80.0g、みそ1.0g ポテトサラダ じゃがいも20.0g、きゅうり10.0g、にんじん バナナ バナナ30.0g	根菜うどん ゆでうどん70.0g、鶏むねひき肉12.0g、はくさい8.0g、だいこん8.0g、にんじん4.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.8g ポテトサラダ じゃがいも16.0g、きゅうり8.0g、にんじん バナナ バナナ24.0g	根菜うどん ゆでうどん60.0g、鶏むねひき肉9.0g、はくさい6.0g、だいこん6.0g、にんじん3.0g、昆布だし汁60.0g、片栗粉2.0g マッシュポテト じゃがいも13.0g、きゅうり4.0g、にんじん 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 大根のペースト だいこん7.5g じゃが芋のスープ じゃがいも7.5g、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 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2.0g	
19日	土	たきこみ御飯 軟飯80.0g、鶏むねひき肉20.0g、キャベツ12.0g、にんじん8.0g、しょうゆ1.0g 玉ねぎのスープ たまねぎ10.0g、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、キャベツ10.0g、にんじん7.0g、しょうゆ0.8g 玉ねぎのスープ 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12.0g、キャベツ8.0g、にんじん5.0g 玉ねぎのスープ 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 人参のスープ にんじん8.0g、昆布だし汁30.0g
		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 人参煮 にんじん20.0g	しらすわかめ粥 5倍粥56.0g、乾燥わかめ0.1g、しらす干し2.1g 人参煮 にんじん14.0g	
24日	木	軟飯 軟飯80.0g 白身魚の磯辺焼き たい40.0g、しょうゆ1.0g、あおのり0.5g、油0.5g 白菜のおかか和え はくさい120.0g、ほうれんそう10.0g、にんじん3.0g、かつお節0.2g、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 白身魚の磯辺焼き たい24.0g、しょうゆ0.8g、あおのり0.4g、油0.4g 白菜のおかか和え はくさい16.0g、ほうれんそう8.0g、にんじん2.4g、かつお節0.2g、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	7倍粥 7倍粥60.0g 煮魚 たい20.0g 三色野菜和え はくさい12.0g、ほうれんそう6.0g、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 白菜のペースト はくさい8.0g 白身魚のスープ たい8.0g、昆布だし汁30.0g
		レーズン蒸しパン 米粉ミックス20.0g、牛乳18.0g、干しぶどう3.5g、油1.0g 牛乳 牛乳100.0g	きな粉粥 5倍粥80.0g、きな粉3.0g 人参煮 にんじん20.0g	きな粉粥 7倍粥60.0g、きな粉2.0g 人参煮 にんじん14.0g	

2026年09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)
25日 金	午前食	軟飯 軟飯80.0g 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 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 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 ほうれん草ペースト ほうれんそう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2.0g、さつまいも3.0g 茹でブロッコリー ブロッコリー10.0g	
26日 土	午前食	炊き込みご飯 軟飯80.0g、鶏むねひき肉15.0g、にんじん8.0g、キャベツ10.0g、しょうゆ1.0g ほうれん草のスープ ほうれんそう10.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g	たきこみ粥 5倍粥80.0g、鶏むねひき肉16.0g、にんじん6.0g、キャベツ8.0g、しょうゆ0.8g ほうれん草のスープ ほうれんそう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、鶏むねひき肉9.0g、にんじん3.0g、キャベツ6.0g ほうれん草のスープ ほうれんそう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 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 じゃが芋のりかえ じゃがいも20.0g、あおのり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2.0g、スライスチーズ1.5g じゃが芋のりかえ じゃがいも15.0g、あおのり0.1g	
28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 南瓜ペースト かぼちゃ8.0g 大根のスープ だいこん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 なすの煮浸し なす20.0g、しょうゆ0.5g、昆布だし汁10.0g	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 なすの煮浸し なす15.0g、昆布だし汁10.0g	
29日 火	午前食	なすミートマカロニ 茹でマカロニ80.0g、鶏むねひき肉27.0g、たまねぎ15.0g、なす10.0g、にんじん10.0g、油0.7g、ケチャップ1.0g 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g 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	なすミートマカロニ 茹でマカロニ70.0g、鶏むねひき肉22.0g、たまねぎ12.0g、なす8.0g、にんじん8.0g、油0.5g、ケチャップ0.8g 茹でブロッコリー ブロッコリー12.0g 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	野菜リゾット 7倍粥60.0g、なす6.0g、鶏むねひき肉16.0g、たまねぎ10.0g、にんじん6.0g 茹でブロッコリー ブロッコリー10.0g 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 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 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12.0g	
30日 水	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、ケチャップ1.0g きゃべつのりかえ キャベツ25.0g、にんじん5.0g、あおのり0.1g 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 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 きゃべつのりかえ キャベツ20.0g、にんじん4.0g、あおのり0.1g 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 きゃべつのりかえ キャベツ15.0g、にんじん3.0g、あおのり0.1g 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 じゃが芋ペースト じゃがいも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	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	きな粉団子 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	

※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。