

2026年10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 木	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 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 ささみと野菜のケチャップ風煮 鶏ささみ肉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 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	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 かぶのグラッセ かぶ・葉25.0g、バター0.2g	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8.0g かぶ煮 かぶ17.0g	
2 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25.0g、絹ごし豆腐30.0g、たまねぎ10.0g、米粉3.5g、ケチャップ1.0g 根菜の煮物 だいこん20.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g ほうれん草のみそ汁 ほうれんそう12.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 5倍粥80.0g チキンハンバーグ 鶏むねひき肉20.0g、絹ごし豆腐24.0g、たまねぎ8.0g、米粉2.8g、ケチャップ0.8g 根菜の煮物 だいこん16.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.4g ほうれん草のみそ汁 ほうれんそう10.0g、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15.0g、絹ごし豆腐15.0g、たまねぎ6.0g、昆布だし汁10.0g、片栗粉1.0g 根菜煮 だいこん8.0g、にんじん3.0g 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 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	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2.8g 青梗菜のおかか和え チンゲンサイ20.0g、かつお節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 青梗菜煮 チンゲンサイ15.0g	
3 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、たまねぎ5.0g、しょうゆ1.0g 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	たきこみ粥 5倍粥80.0g、鶏むねひき肉12.0g、にんじん6.4g、たまねぎ4.0g、しょうゆ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	たきこみ粥 7倍粥60.0g、鶏むねひき肉9.0g、にんじん5.0g、たまねぎ0.0g 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 ほうれん草ペースト ほうれんそう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2.0g 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、育児用ミルク2.0g、スライスチーズ1.5g 人参煮 にんじん14.0g	
5 日 月	午前食	軟飯 軟飯80.0g 白身魚のムニエル たい40.0g、しょうゆ1.0g きゃべつのおかか和え キャベツ25.0g、にんじん5.0g、かつお節0.2g、しょうゆ0.5g 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 白身魚のムニエル たい24.0g、しょうゆ0.8g キャベツのおかか和え キャベツ20.0g、にんじん4.0g、かつお節0.1g、しょうゆ0.0g 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 たい120.0g きゃべつと人参の和え物 キャベツ14.0g、にんじん3.0g 玉ねぎのすまし汁 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
	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	青のりチーズリゾット 5倍粥80.0g、粉チーズ1.0g、あおのり0.2g かぶのグラッセ かぶ・葉25.0g、バター0.4g	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	
6 日 火	午前食	野菜うどん ゆでうどん80.0g、豚もも薄切り肉20.0g、はくさい10.0g、ほうれんそう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 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	野菜うどん ゆでうどん70.0g、鶏むねひき肉15.0g、はくさい10.0g、ほうれんそう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 じゃが芋ののり和え じゃがいも25.0g、あおのり0.15g バナナ バナナ25.0g	野菜うどん ゆでうどん60.0g、鶏むねひき肉12.0g、はくさい8.0g、ほうれんそう4.0g、にんじん3.0g、昆布だし汁60.0g、片栗粉1.4g じゃが芋ののり和え じゃがいも18.0g、あおのり0.1g 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 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	ツナと野菜のみそごはん 軟飯80.0g、ツナ水煮缶5.0g、キャベツ10.0g、にんじん5.0g、みそ1.0g 牛乳 牛乳100.0g	ツナと野菜のみそおじや 5倍粥80.0g、ツナ水煮缶4.0g、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	野菜のおじや 7倍粥60.0g、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	
7 日 水	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、にんじん 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 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、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g、昆布だし汁30.0g、片栗粉1.5g 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 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、にんじん3.0g、昆布だし汁20.0g、片栗粉1.2g ほうれん草のすまし汁 ほうれんそう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 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
	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2.0g、バター0.8g 人参煮 にんじん20.0g	さつま芋のつぶし煮 さつまいも30.0g、育児用ミルク1.0g 人参煮 にんじん15.0g	

2026年10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 木	午前食	軟飯 軟飯80.0g レバー入りハンバーグ 鶏むね肉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 ネパネパ和え 挽きわり納豆5.0g、もやし15.0g、こまつな10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g 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 ネパネパ和え 挽きわり納豆4.0g、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うろ煮 鶏むね肉18.0g、たまねぎ12.0g、キャベツ8.0g、こまつな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 かぶのペースト かぶ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	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2.0g 青梗菜のおかか和え チンゲンサイ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2.0g、スライスチーズ1.5g 青梗菜煮 チンゲンサイ16.0g	
9日 金	午前食	けんちんうどん ゆであどん80.0g、鶏ささ身20.0g、だいこん10.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g 秋野菜のサラダ こまつな10.0g、さつまいも20.0g、ツナ水煮缶5.4g バナナ バナナ30.0g	けんちんうどん ゆであどん70.0g、鶏ささ身16.0g、だいこん8.0g、にんじん4.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.8g 秋野菜のサラダ こまつな8.0g、さつまいも16.0g、ツナ水煮缶4.3g バナナ バナナ24.0g	あんかけうどん ゆであどん60.0g、鶏ささ身11.2g、だいこん5.6g、にんじん2.8g、昆布だし汁60.0g、片栗粉2.0g 秋野菜のサラダ こまつな5.6g、さつまいも11.2g バナナ バナナ16.8g	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 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	ひじきごはん 軟飯80.0g、ひじき0.8g、鶏むねひき肉12.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g 牛乳 牛乳100.0g	ひじき粥 5倍粥80.0g、ひじき0.6g、鶏むねひき肉10.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g 大根の炒り煮 だいこん20.0g、油0.5g	チキン粥 7倍粥60.0g、鶏むねひき肉8.0g、にんじん2.6g 大根の煮物 だいこん14.0g	
10日 土	午前食	たきこみ御飯 軟飯80.0g、鶏むねひき肉20.0g、キャベツ10.0g、にんじん8.0g、しょうゆ1.0g 南瓜のみそ汁 かぼちゃ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	たきこみ粥 5倍粥80.0g、鶏むねひき肉15.0g、キャベツ8.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.8g 南瓜のみそ汁 かぼちゃ8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	たきこみ粥 7倍粥60.0g、鶏むねひき肉10.0g、キャベツ5.0g、にんじん3.0g 南瓜のすまし汁 かぼちゃ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
	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2.8g 人参煮 にんじん20.0g	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 人参煮 にんじん14.0g	
13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 ほうれん草のすまし汁 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 大根のスープ だいこん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1.5g、油1.0g 牛乳 牛乳100.0g	かぼちゃチーズお焼き かぼちゃ56.0g、粉チーズ0.8g、小麦粉1.4g、油0.9g かぶののり和え かぶ・葉20.0g、あおのり0.1g	かぼちゃチーズ団子 かぼちゃ40.0g、粉チーズ0.6g かぶののり和え かぶ12.0g、あおのり0.1g	
14日 水	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 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	ツナお好み焼き ツナ水煮缶5.0g、小麦粉10.0g、キャベツ20.0g、にんじん5.0g、水4.0g、油1.0g 牛乳 牛乳100.0g	ツナお好み焼き ツナ水煮缶4.0g、小麦粉8.0g、キャベツ16.0g、にんじん4.0g、水3.5g、油0.8g 青梗菜のおかか和え チンゲンサイ20.0g、かつお節0.2g	野菜リソット 7倍粥60.0g、キャベツ12.0g、にんじん3.0g 青梗菜煮 チンゲンサイ15.0g	
15日 木	午前食	根菜うどん ゆであどん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 バナナ バナナ30.0g	根菜うどん ゆであどん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 バナナ バナナ24.0g	根菜うどん ゆであどん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 バナナ バナナ17.0g	10倍すりつぶし粥 10倍すりつぶし粥3.0g 大根のペースト だいこん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 小松菜の煮浸し こまつな20.0g、昆布だし汁5.0g	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17.0g、昆布だし汁3.0g	

2026年10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 金	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、片栗粉2.0g かぶの煮浸し かぶ・葉30.0g、昆布だし汁5.0g 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、片栗粉1.2g かぶの煮浸し かぶ・葉20.0g、昆布だし汁4.0g 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、昆布だし汁2.0g 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 ほうれんそう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	きな粉粥 5倍粥80.0g、きな粉3.0g ほうれん草としらす煮 ほうれんそう20.0g、しらす干し3.0g	きな粉粥 7倍粥60.0g、きな粉2.0g ほうれん草としらす煮 ほうれんそう15.0g、しらす干し2.0g	
17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5.0g、はくさい10.0g、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、しょうゆ0.5g	たきこみ粥 5倍粥80.0g、鶏むねひき肉13.0g、にんじん4.5g、はくさい8.0g、しょうゆ0.9g 玉ねぎのスープ たまねぎ8.0g、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10.0g、にんじん3.0g、はくさい6.0g 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 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 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2.8g じゃが芋ののり和え じゃがいも20.0g、あおのり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 じゃが芋ののり和え じゃがいも15.0g、あおのり0.1g	
19日 月	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 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 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	なすそばろ粥 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 ほうれん草ペースト ほうれんそう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5.0g、しょうゆ0.7g、かつお節0.7g 牛乳 牛乳100.0g	チーズおかか粥 5倍粥80.0g、チーズ4.0g、しょうゆ0.5g、かつお節0.5g ほうれん草としらす煮 ほうれんそう20.0g、しらす干し3.0g	チーズ粥 7倍粥60.0g、チーズ1.0g ほうれん草のしらす煮 ほうれんそう14.0g、しらす干し1.2g	
20日 火	午前食	軟飯 軟飯80.0g みそつくね 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、みそ0.5g 根菜の煮物 だいこん30.0g、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、昆布だし汁80.0g	5倍粥 5倍粥80.0g みそつくね 鶏むねひき肉20.0g、絹ごし豆腐20.0g、たまねぎ12.0g、パン粉4.0g、みそ0.4g 根菜の煮物 だいこん25.0g、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	7倍粥 7倍粥60.0g 鶏そばろと豆腐のあんかけ 鶏むねひき肉15.0g、絹ごし豆腐15.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉2.0g 根菜の煮物 だいこん18.0g、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 大根ペースト だいこん8.0g かぶのスープ かぶ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18.0g、油1.0g 牛乳 牛乳100.0g	にんじんとしらす粥 5倍粥80.0g、にんじん5.0g、しらす干し4.0g かぶのグラッセ かぶ・葉25.0g、バター0.5g	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 かぶ煮 かぶ17.0g	
21日 水	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 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 鶏そばろと野菜の煮物 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 鶏そばろと野菜の煮物 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 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	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 じゃが芋のバター和え じゃがいも25.0g、バター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 茹でじゃが芋 じゃがいも15.0g	
22日 木	午前食	軟飯 軟飯80.0g 白身魚の磯辺焼き かれい30.0g、しょうゆ0.7g、あおのり0.2g、油1.0g 三色サラダ キャベツ20.0g、きゅうり10.0g、にんじん3.0g、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 白身魚の磯辺焼き かれい24.0g、しょうゆ0.5g、あおのり0.1g、油0.8g 三色サラダ キャベツ16.0g、きゅうり8.0g、にんじん2.4g、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16.8g 三色サラダ キャベツ12.0g、きゅうり6.0g、にんじん2.0g ほうれん草のみそ汁 ほうれんそう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 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	ふかし芋 さつまいも50.0g 牛乳 牛乳100.0g	さつま芋粥 5倍粥80.0g、さつまいも20.0g 二色野菜 きゅうり12.0g、にんじん8.0g	さつま芋粥 7倍粥60.0g、さつまいも15.0g 二色野菜 きゅうり8.0g、にんじん6.0g	

2026年10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 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 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 かぶと人参おかか和え 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 かぶの煮浸し かぶ15.0g、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 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 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	
24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 さつま芋のみそ汁 さつまいも10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	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 さつま芋のみそ汁 さつまいも8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	たきこみ粥 7倍粥60.0g、鶏むねひき肉10.0g、はくさい15.0g、にんじん3.0g 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 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2.0g 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 茹できゅうり きゅうり20.0g	
26日 月	午前食	軟飯 軟飯80.0g 鮭の味噌風味焼き さけ40.0g、みそ0.5g ネバネバ和え 挽きわり納豆6.3g、はくさい27.0g、こまつな12.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g 玉ねぎのすまし汁 たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.6g	5倍粥 5倍粥80.0g 白身魚の味噌風味蒸し たい30.0g、みそ0.3g ネバネバ和え 挽きわり納豆5.7g、はくさい20.0g、こまつな10.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g たまねぎのすまし汁 たまねぎ8.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.6g	7倍粥 7倍粥60.0g 煮魚 たい12.0g 三色野菜の和え物 はくさい14.0g、にんじん3.2g、こまつな0.0g 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 大根ペースト だいこん8.0g 白菜のスープ はくさい8.0g、昆布だし汁30.0g
	午後食	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3.0g、油1.0g 牛乳 牛乳100.0g	しらすりソット 5倍粥80.0g、にんじん5.0g、しらす干し3.0g 大根ののり和え だいこん20.0g、あおのり0.1g	しらすりソット 7倍粥60.0g、にんじん3.0g、しらす干し2.0g 大根ののり和え だいこん15.0g、あおのり0.1g	
27日 火	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 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g 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 茹でブロッコリー ブロッコリー12.0g 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 茹でブロッコリー ブロッコリー10.0g 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 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	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 かぶのグラッセ かぶ・葉25.0g、バター0.5g	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 かぶ煮 かぶ17.0g	
28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 根菜の煮物 だいこん30.0g、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 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 根菜の煮物 だいこん25.0g、にんじん5.0g、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	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 二色煮 だいこん16.0g、にんじん4.0g、昆布だし汁7.0g 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 大根ペースト だいこん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	きな粉おはぎ 軟飯80.0g、きな粉3.0g 牛乳 牛乳100.0g	きな粉粥 5倍粥80.0g、きな粉2.4g なすとわかめの煮浸し なす20.0g、乾燥わかめ0.5g、昆布だし汁10.0g	きな粉粥 7倍粥60.0g、きな粉1.8g なすとわかめの煮浸し なす14.0g、乾燥わかめ0.4g、昆布だし汁6.0g	
29日 木	午前食	あんかけうどん ゆでうどん80.0g、豚もも薄切り肉15.0g、はくさい20.0g、こまつな10.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.5g 人参煮 にんじん25.0g 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16.0g、こまつな8.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.2g 人参煮 にんじん20.0g 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12.0g、はくさい12.0g、こまつな6.0g、昆布だし汁60.0g、片栗粉0.8g 人参煮 にんじん17.0g バナナ バナナ18.0g	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
	午後食	ツナと野菜のごはん 軟飯80.0g、ツナ水煮缶10.0g、かぶ・葉10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g 牛乳 牛乳100.0g	ツナリソット 5倍粥80.0g、ツナ水煮缶8.0g、かぶ・葉8.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g 青梗菜のおかか和え チンゲンサイ20.0g、かつお節0.2g	野菜リソット 7倍粥60.0g、かぶ6.0g、にんじん5.0g 青梗菜煮 チンゲンサイ15.0g	

2026年10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）
30日 金	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 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 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 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 さつま芋ペースト さつまいも8.0g 南瓜のスープ かぼちゃ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 きゅうりのおかか和え きゅうり20.0g、かつお節0.2g	さつま芋のきな粉団子 さつまいも35.0g、きな粉1.7g 茹できゅうり きゅうり15.0g	
31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5.0g、たまねぎ10.0g、しょうゆ1.0g きゃべつのスープ 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 きゃべつのスープ 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 きゃべつのスープ 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 きゃべつのスープ キャベツ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2.0g 人参煮 にんじん16.0g	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 人参煮 にんじん12.0g	

※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。