2026年11月　離乳食献立表　予定　逗子ないろ保育園

| 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） |
|---|---|---|---|---|---|
| 2日 月 | 午前食 | **和風マカロニ**<br>茹でマカロニ80.0g、ツナ水煮缶20.0g、たまねぎ15.0g、はくさい10.0g、しょうゆ1.0g<br>**きゃべつと人参のサラダ**<br>キャベツ25.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g<br>**かぶのミルクスープ**<br>かぶ・葉10.0g、昆布だし汁80.0g、育児用ミルク3.0g | **和風マカロニ**<br>茹でマカロニ70.0g、ツナ水煮缶16.0g、たまねぎ12.0g、はくさい8.0g、しょうゆ0.8g<br>**きゃべつと人参のサラダ**<br>キャベツ20.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g<br>**かぶのミルクスープ**<br>かぶ・葉8.0g、昆布だし汁70.0g、育児用ミルク2.4g | **野菜のおじや**<br>7倍粥60.0g、鶏むねひき肉11.2g、たまねぎ8.0g、はくさい6.0g<br>**きゃべつと人参のサラダ**<br>キャベツ15.0g、にんじん3.0g<br>**かぶのミルクスープ**<br>かぶ6.0g、昆布だし汁60.0g、育児用ミルク2.0g | **10倍すりつぶし粥**<br>10倍すりつぶし粥30.0g<br>**白菜ペースト**<br>はくさい8.0g<br>**かぶのスープ**<br>かぶ8.0g、昆布だし汁30.0g |
| | 午後食 | **チーズおかかおにぎり**<br>軟飯80.0g、チーズ3.5g、しょうゆ1.0g、かつお節0.5g<br>**牛乳**<br>牛乳100.0g | **チーズおかか粥**<br>5倍粥80.0g、チーズ3.0g、しょうゆ0.8g、かつお節0.4g<br>**ほうれん草の煮浸し**<br>ほうれんそう20.0g、昆布だし汁10.0g、しょうゆ0.5g | **チーズ粥**<br>7倍粥60.0g、チーズ0.5g<br>**ほうれん草の煮浸し**<br>ほうれんそう14.0g、昆布だし汁5.0g | |
| 4日 水 | 午前食 | **軟飯**<br>軟飯80.0g<br>**白身魚の磯辺焼き**<br>かれい30.0g、あおのり0.4g、片栗粉8.0g、油1.0g<br>**三色野菜の和え物**<br>はくさい15.0g、こまつな10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g<br>**わかめのみそ汁**<br>乾燥わかめ0.2g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g | **5倍粥**<br>5倍粥80.0g<br>**白身魚の磯辺焼き**<br>かれい24.0g、あおのり0.3g、片栗粉6.4g、油0.8g<br>**三色野菜の和えもの**<br>はくさい12.0g、こまつな8.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g<br>**わかめのみそ汁**<br>乾燥わかめ0.2g、たまねぎ8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g | **7倍粥**<br>7倍粥60.0g<br>**煮魚**<br>かれい17.0g<br>**三色野菜の和え物**<br>はくさい10.0g、こまつな6.0g、にんじん3.0g<br>**わかめのすまし汁**<br>乾燥わかめ0.1g、たまねぎ6.0g、昆布だし汁60.0g | **10倍すりつぶし粥**<br>10倍すりつぶし粥30.0g<br>**白身魚ペースト**<br>かれい8.0g<br>**きゃべつのスープ**<br>キャベツ8.0g、昆布だし汁30.0g |
| | 午後食 | **レーズン蒸しパン**<br>ホットケーキミックス20.0g、牛乳20.0g、干しぶどう3.0g、油1.0g<br>**牛乳**<br>牛乳100.0g | **きな粉粥**<br>5倍粥80.0g、きな粉2.8g<br>**じゃがいもののり和え**<br>じゃがいも25.0g、あおのり0.1g | **きな粉粥**<br>7倍粥60.0g、きな粉2.0g<br>**じゃがいもののり和え**<br>じゃがいも18.0g、あおのり0.1g | |
| 5日 木 | 午前食 | **軟飯**<br>軟飯80.0g<br>**鶏肉の照り焼き**<br>鶏もも肉皮なし40.0g、しょうゆ0.5g<br>**きゃべつときゅうりの和え物**<br>キャベツ20.0g、きゅうり10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g<br>**青梗菜のスープ**<br>チンゲンサイ10.0g、たまねぎ7.5g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.8g | **5倍粥**<br>5倍粥80.0g<br>**鶏ささみと野菜の煮物**<br>鶏ささみ20.0g、キャベツ18.0g、きゅうり8.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g<br>**青梗菜のスープ**<br>チンゲンサイ8.0g、たまねぎ6.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.6g | **7倍粥**<br>7倍粥60.0g<br>**鶏ささみと野菜のとろみ煮**<br>鶏ささみ14.0g、キャベツ12.6g、きゅうり5.6g、にんじん2.8g、片栗粉0.5g<br>**青梗菜のスープ**<br>チンゲンサイ5.6g、たまねぎ4.2g、昆布だし汁60.0g | **10倍すりつぶし粥**<br>10倍すりつぶし粥30.0g<br>**人参ペースト**<br>にんじん8.0g<br>**白菜のスープ**<br>はくさい8.0g、昆布だし汁30.0g |
| | 午後食 | **スイートポテトサンド**<br>10枚切り食パン１枚、さつまいも15.0g<br>**牛乳**<br>牛乳100.0g | **スイートポテトサンド**<br>耳なし10枚切り食パン１枚、さつまいも12.0g<br>**大根サラダ**<br>だいこん16.0g、きゅうり8.0g、しょうゆ0.8g | **スイートポテトパン粥**<br>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3.0g<br>**大根サラダ**<br>だいこん15.0g、きゅうり3.0g | |
| 6日 金 | 午前食 | **軟飯**<br>軟飯80.0g<br>**炒り豆腐**<br>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<br>**かぶのおかか和え**<br>かぶ・葉25.0g、しょうゆ0.5g、かつお節0.2g<br>**白菜のみそ汁**<br>はくさい12.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g | **5倍粥**<br>5倍粥80.0g<br>**炒り豆腐**<br>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<br>**かぶのおかか和え**<br>かぶ・葉20.0g、しょうゆ0.4g、かつお節0.2g<br>**白菜のみそ汁**<br>はくさい10.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g | **7倍粥**<br>7倍粥60.0g<br>**豆腐の野菜あんかけ**<br>鶏むねひき肉10.0g、絹ごし豆腐10.0g、にんじん3.0g、たまねぎ5.0g、チンゲンサイ5.0g、昆布だし汁10.0g、片栗粉1.0g<br>**かぶの和え物**<br>かぶ14.0g<br>**白菜のすまし汁**<br>はくさい7.0g、昆布だし汁60.0g | **10倍すりつぶし粥**<br>10倍すりつぶし粥30.0g<br>**かぶペースト**<br>かぶ8.0g<br>**ほうれん草のスープ**<br>ほうれんそう7.5g、昆布だし汁30.0g |
| | 午後食 | **ひじきスティックのお焼き**<br>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<br>**牛乳**<br>牛乳100.0g | **ひじきスティックのお焼き**<br>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<br>**白菜ののり和え**<br>はくさい20.0g、あおのり0.2g、しょうゆ0.5g | **きな粉団子**<br>じゃがいも30.0g、きな粉2.0g<br>**白菜ののり和え**<br>はくさい15.0g、あおのり0.1g | |
| 7日 土 | 午前食 | **たきこみ御飯**<br>軟飯80.0g、鶏むねひき肉15.0g、にんじん8.0g、いんげん5.0g、しょうゆ1.0g<br>**きゃべつのみそ汁**<br>キャベツ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g | **たきこみ粥**<br>5倍粥80.0g、鶏むねひき肉12.0g、にんじん6.4g、いんげん4.0g、しょうゆ0.8g<br>**きゃべつのみそ汁**<br>キャベツ8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g | **たきこみ粥**<br>7倍粥60.0g、鶏むねひき肉9.0g、にんじん5.0g、いんげん2.0g<br>**きゃべつのすまし汁**<br>キャベツ7.0g、昆布だし汁60.0g | **10倍すりつぶし粥**<br>10倍すりつぶし粥30.0g<br>**きゃべつペースト**<br>キャベツ8.0g<br>**人参のスープ**<br>にんじん8.0g、昆布だし汁30.0g |
| | 午後食 | **きな粉サンド**<br>8枚切り食パン１枚、きな粉3.5g<br>**牛乳**<br>牛乳100.0g | **きな粉サンド**<br>耳なし8枚切り食パン１枚、きな粉3.0g<br>**人参煮**<br>にんじん20.0g | **きな粉パン粥**<br>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<br>**人参煮**<br>にんじん14.0g | |
| 9日 月 | 午前食 | **軟飯**<br>軟飯80.0g<br>**鮭の味噌風味焼き**<br>さけ30.0g、みそ0.5g<br>**小松菜のネバネバ和え**<br>挽きわり納豆5.0g、はくさい15.0g、こまつな10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g<br>**わかめと玉ねぎのみそ汁**<br>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**<br>5倍粥80.0g<br>**白身魚のムニエル**<br>かれい26.0g、しょうゆ0.4g<br>**小松菜のネバネバ和え**<br>挽きわり納豆4.0g、こまつな15.0g、はくさい10.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.4g<br>**わかめと玉ねぎのみそ汁**<br>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**<br>7倍粥60.0g<br>**煮魚**<br>かれい18.0g<br>**小松菜の和え物**<br>こまつな12.0g、はくさい8.0g、にんじん2.0g<br>**わかめのすまし汁**<br>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**<br>10倍すりつぶし粥30.0g<br>**白身魚ペースト**<br>かれい8.0g<br>**南瓜のスープ**<br>かぼちゃ8.0g、昆布だし汁30.0g |
| | 午後食 | **ホットケーキ**<br>ホットケーキミックス20.0g、牛乳18.0g<br>**牛乳**<br>牛乳100.0g | **青のりチーズリゾット**<br>5倍粥80.0g、粉チーズ1.0g、あおのり0.2g<br>**南瓜煮**<br>かぼちゃ25.0g | **青のりチーズリゾット**<br>7倍粥60.0g、粉チーズ0.6g、あおのり0.1g<br>**南瓜煮**<br>かぼちゃ18.0g | |

2026年11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） |
|---|---|---|---|---|---|
| 10日 火 | 午前食 | **豚味噌風煮うどん**<br>ゆでうどん80.0g、豚もも薄切り肉20.0g、にんじん8.0g、はくさい20.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g<br>**ブロッコリーのサラダ**<br>ブロッコリー15.0g、にんじん5.0g、チーズ3.0g<br>**バナナ**<br>バナナ30.0g | **味噌風煮うどん**<br>ゆでうどん70.0g、鶏むねひき肉20.0g、にんじん6.0g、はくさい16.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g<br>**ブロッコリーサラダ**<br>ブロッコリー12.0g、にんじん4.0g、チーズ2.0g<br>**バナナ**<br>バナナ26.0g | **あんかけうどん**<br>ゆでうどん60.0g、鶏むねひき肉14.0g、にんじん4.0g、はくさい11.0g、昆布だし汁60.0g、片栗粉0.3g<br>**ブロッコリーサラダ**<br>ブロッコリー9.0g、にんじん3.0g、チーズ1.0g<br>**バナナ**<br>バナナ19.0g | **10倍すりつぶし粥**<br>10倍すりつぶし粥30.0g<br>**人参ペースト**<br>にんじん8.0g<br>**白菜のスープ**<br>はくさい8.0g、昆布だし汁30.0g |
| | 午後食 | **ひじきごはん**<br>軟飯80.0g、鶏ささみ15.0g、ひじき0.8g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g<br>**牛乳**<br>牛乳100.0g | **ひじき粥**<br>5倍粥80.0g、ひじき0.6g、鶏ささみ12.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g<br>**かぶのグラッセ**<br>かぶ・葉25.0g、バター0.5g | **ささみと野菜粥**<br>7倍粥60.0g、鶏ささみ8.4g、にんじん2.8g<br>**かぶ煮**<br>かぶ17.0g | |
| 11日 水 | 午前食 | **軟飯**<br>軟飯80.0g<br>**豚肉とじゃが芋の煮物**<br>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<br>**きゃべつとしらすの和え物**<br>キャベツ25.0g、しらす干し5.0g<br>**ほうれん草のみそ汁**<br>ほうれんそう10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g | **5倍粥**<br>5倍粥80.0g<br>**鶏そぼろとじゃが芋の煮物**<br>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<br>**きゃべつとしらすの和え物**<br>キャベツ20.0g、しらす干し4.0g<br>**ほうれん草のみそ汁**<br>ほうれんそう8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g | **7倍粥**<br>7倍粥60.0g<br>**鶏そぼろとじゃが芋の煮物**<br>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<br>**きゃべつとしらすの和え物**<br>キャベツ14.0g、しらす干し2.8g<br>**ほうれん草のすまし汁**<br>ほうれんそう8.0g、昆布だし汁60.0g | **10倍すりつぶし粥**<br>10倍すりつぶし粥30.0g<br>**じゃが芋ペースト**<br>じゃがいも8.0g<br>**きゃべつのスープ**<br>キャベツ8.0g、昆布だし汁30.0g |
| | 午後食 | **さつま芋お焼き**<br>さつまいも60.0g、絹ごし豆腐10.0g、小麦粉1.2g、きな粉1.0g<br>**牛乳**<br>牛乳100.0g | **さつま芋お焼き**<br>さつまいも40.0g、絹ごし豆腐10.0g、小麦粉0.8g、きな粉0.8g<br>**青梗菜のしらす煮**<br>チンゲンサイ20.0g、しらす干し3.0g | **さつま芋団子**<br>さつまいも30.0g、絹ごし豆腐7.0g、きな粉0.5g<br>**青梗菜煮**<br>チンゲンサイ15.0g、しらす干し2.0g | |
| 12日 木 | 午前食 | **軟飯**<br>軟飯80.0g<br>**鶏肉の照り焼き**<br>鶏もも肉皮なし40.0g、しょうゆ1.0g<br>**大根サラダ**<br>だいこん20.0g、きゅうり10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g<br>**きゃべつのスープ**<br>キャベツ10.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g | **5倍粥**<br>5倍粥80.0g<br>**鶏ささみと野菜の煮物**<br>鶏ささみ20.0g、だいこん15.0g、きゅうり8.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.6g<br>**きゃべつのスープ**<br>キャベツ8.0g、たまねぎ4.0g、昆布だし汁70.0g | **7倍粥**<br>7倍粥60.0g<br>**鶏ささみと野菜の煮物**<br>鶏ささみ14.0g、だいこん11.0g、きゅうり6.0g、にんじん3.0g、片栗粉1.0g<br>**きゃべつのスープ**<br>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**<br>10倍すりつぶし粥30.0g<br>**人参ペースト**<br>にんじん8.0g<br>**じゃが芋のスープ**<br>じゃがいも8.0g、昆布だし汁30.0g |
| | 午後食 | **きな粉サンド**<br>10枚切り食パン1枚、きな粉3.5g<br>**牛乳**<br>牛乳100.0g | **きな粉サンド**<br>耳なし10枚切り食パン１枚、きな粉3.0g<br>**人参煮**<br>にんじん20.0g | **きな粉パン粥**<br>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<br>**人参煮**<br>にんじん16.0g | |
| 13日 金 | 午前食 | **軟飯**<br>軟飯80.0g<br>**豆腐ハンバーグ**<br>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<br>**さつま芋サラダ**<br>さつまいも20.0g、きゅうり10.0g、にんじん5.0g<br>**白菜のすまし汁**<br>はくさい10.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g | **5倍粥**<br>5倍粥80.0g<br>**豆腐ハンバーグ**<br>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、ケチャップ0.8g<br>**さつま芋サラダ**<br>さつまいも16.0g、きゅうり8.0g、にんじん4.0g<br>**白菜のすまし汁**<br>はくさい8.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.8g | **7倍粥**<br>7倍粥60.0g<br>**豆腐の野菜あんかけ**<br>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<br>**さつま芋サラダ**<br>さつまいも11.2g、きゅうり5.6g、にんじん2.8g<br>**白菜のすまし汁**<br>はくさい5.6g、昆布だし汁60.0g | **10倍すりつぶし粥**<br>10倍すりつぶし粥30.0g<br>**豆腐ペースト**<br>絹ごし豆腐8.0g<br>**きゃべつのスープ**<br>キャベツ8.0g、昆布だし汁30.0g |
| | 午後食 | **しらすお焼き**<br>じゃがいも54.0g、しらす干し3.5g、あおのり0.1g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g、油1.0g<br>**牛乳**<br>牛乳100.0g | **しらすお焼き**<br>じゃがいも43.2g、しらす干し2.8g、あおのり0.1g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.6g、油0.8g<br>**きゃべつの煮浸し**<br>キャベツ20.0g、昆布だし汁7.0g | **しらすポテト**<br>じゃがいも30.2g、しらす干し2.0g、あおのり0.1g<br>**きゃべつの煮浸し**<br>キャベツ14.0g、昆布だし汁3.5g | |
| 14日 土 | 午前食 | **たきこみ御飯**<br>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<br>**たまねぎのスープ**<br>たまねぎ10.0g、しょうゆ0.5g、昆布だし汁80.0g | **たきこみ粥**<br>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<br>**たまねぎのスープ**<br>たまねぎ8.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.4g | **たきこみ粥**<br>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<br>**たまねぎのスープ**<br>たまねぎ6.0g、昆布だし汁60.0g | **10倍すりつぶし粥**<br>10倍すりつぶし粥30.0g<br>**じゃが芋ペースト**<br>じゃがいも8.0g<br>**人参のスープ**<br>にんじん8.0g、昆布だし汁30.0g |
| | 午後食 | **きな粉おはぎ**<br>軟飯80.0g、きな粉4.0g<br>**牛乳**<br>牛乳100.0g | **きな粉粥**<br>5倍粥80.0g、きな粉3.0g<br>**じゃが芋煮**<br>じゃがいも20.0g | **きな粉粥**<br>7倍粥60.0g、きな粉2.0g<br>**じゃが芋煮**<br>じゃがいも15.0g | |
| 16日 月 | 午前食 | **軟飯**<br>軟飯80.0g<br>**白身魚のムニエル**<br>たい40.0g、しょうゆ1.0g<br>**三色野菜のおかか和え**<br>キャベツ20.0g、ほうれんそう10.0g、にんじん5.0g、かつお節0.2g、しょうゆ0.5g<br>**玉ねぎのみそ汁**<br>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**<br>5倍粥80.0g<br>**白身魚のムニエル**<br>たい24.0g、しょうゆ0.8g<br>**三色野菜のおかか和え**<br>キャベツ12.0g、ほうれんそう8.0g、にんじん4.0g、かつお節0.1g、しょうゆ0.0g<br>**玉ねぎのみそ汁**<br>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**<br>7倍粥60.0g<br>**煮魚**<br>たい20.0g<br>**三色野菜の和え物**<br>ほうれんそう8.0g、キャベツ14.0g、にんじん3.0g<br>**玉ねぎのすまし汁**<br>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**<br>10倍すりつぶし粥30.0g<br>**白身魚ペースト**<br>かれい8.0g<br>**きゃべつのスープ**<br>キャベツ8.0g、昆布だし汁30.0g |
| | 午後食 | **ホットケーキ**<br>ホットケーキミックス20.0g、牛乳18.0g、油1.0g<br>**牛乳**<br>牛乳100.0g | **青のりチーズリゾット**<br>5倍粥80.0g、粉チーズ1.0g、あおのり0.2g<br>**かぶのグラッセ**<br>かぶ・葉25.0g、バター0.4g | **青のりチーズリゾット**<br>7倍粥60.0g、粉チーズ0.6g、あおのり0.1g<br>**かぶ煮**<br>かぶ17.0g | |

2026年11月　離乳食献立表　予定　逗子ないろ保育園

| 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 火 | 午前食 | **軟飯**<br>軟飯80.0g<br>**鶏肉の照り焼き**<br>鶏もも肉皮なし40.0g、しょうゆ1.0g<br>**根菜の煮物**<br>だいこん30.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g<br>**ほうれん草のみそ汁**<br>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**<br>5倍粥80.0g<br>**鶏ささみと野菜の煮物**<br>鶏ささみ25.0g、だいこん20.0g、にんじん5.6g、しょうゆ0.6g、片栗粉0.8g<br>**ほうれん草のみそ汁**<br>ほうれんそう8.0g、たまねぎ6.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g | **7倍粥**<br>7倍粥60.0g<br>**鶏ささみと野菜煮**<br>鶏ささみ15.0g、キャベツ10.0g、たまねぎ5.0g、にんじん3.0g、片栗粉0.6g<br>**ほうれん草のすまし汁**<br>ほうれんそう8.0g、たまねぎ3.0g、昆布だし汁60.0g | **10倍すりつぶし粥**<br>10倍すりつぶし粥30.0g<br>**人参ペースト**<br>にんじん8.0g<br>**ほうれん草のスープ**<br>ほうれんそう8.0g、昆布だし汁30.0g |
| | 午後食 | **さつま芋お焼き**<br>さつまいも60.0g、絹ごし豆腐10.0g、米粉1.2g、きな粉1.0g<br>**牛乳**<br>牛乳100.0g | **さつま芋お焼き**<br>さつまいも40.0g、絹ごし豆腐10.0g、米粉0.8g、きな粉0.8g<br>**かぶのグラッセ**<br>かぶ・葉25.0g、バター0.5g | **さつま芋団子**<br>さつまいも30.0g、絹ごし豆腐7.0g、きな粉0.5g<br>**かぶ煮**<br>かぶ17.0g | |
| 18日 水 | 午前食 | **軟飯**<br>軟飯80.0g<br>**ひじき入りつくね**<br>鶏むねひき肉20.0g、絹ごし豆腐20.0g、たまねぎ15.0g、片栗粉5.0g、ひじき0.5g、しょうゆ1.0g<br>**温野菜**<br>ブロッコリー15.0g、にんじん5.0g<br>**きゃべつのスープ**<br>キャベツ10.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g | **5倍粥**<br>5倍粥80.0g<br>**ひじき入りつくね**<br>鶏むねひき肉15.0g、絹ごし豆腐15.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉4.0g、ひじき0.0g、しょうゆ0.8g<br>**温野菜**<br>ブロッコリー12.0g、にんじん5.0g<br>**きゃべつのスープ**<br>キャベツ8.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.4g | **7倍粥**<br>7倍粥60.0g<br>**豆腐の野菜あんかけ**<br>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<br>**温野菜**<br>ブロッコリー10.0g、にんじん3.0g<br>**きゃべつのスープ**<br>キャベツ7.0g、昆布だし汁60.0g | **10倍すりつぶし粥**<br>10倍すりつぶし粥30.0g<br>**豆腐ペースト**<br>絹ごし豆腐8.0g<br>**きゃべつのスープ**<br>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**<br>10枚切り食パン１枚、かぼちゃ15.0g<br>**牛乳**<br>牛乳100.0g | **南瓜ペーストサンド**<br>耳なし10枚切り食パン１枚、かぼちゃ12.0g<br>**人参煮**<br>にんじん16.0g | **南瓜パン粥**<br>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<br>**人参煮**<br>にんじん10.0g | |
| 19日 木 | 午前食 | **軟飯**<br>軟飯80.0g<br>**炒り豆腐**<br>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<br>**南瓜煮**<br>かぼちゃ30.0g<br>**わかめのみそ汁**<br>乾燥わかめ0.5g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g | **5倍粥**<br>5倍粥80.0g<br>**炒り豆腐**<br>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<br>**南瓜煮**<br>かぼちゃ25.0g<br>**わかめのみそ汁**<br>乾燥わかめ0.4g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g | **7倍粥**<br>7倍粥60.0g<br>**豆腐のそぼろあんかけ**<br>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<br>**南瓜煮**<br>かぼちゃ15.0g<br>**わかめのすまし汁**<br>乾燥わかめ0.3g、昆布だし汁60.0g | **10倍すりつぶし粥**<br>10倍すりつぶし粥30.0g<br>**さつま芋ペースト**<br>さつまいも8.0g<br>**南瓜のスープ**<br>かぼちゃ8.0g、昆布だし汁30.0g |
| | 午後食 | **ひじきスティックのお焼き**<br>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<br>**牛乳**<br>牛乳100.0g | **ひじきスティックのお焼き**<br>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<br>**きゃべつのおかか和え**<br>キャベツ20.0g、かつお節0.2g | **きな粉団子**<br>じゃがいも30.0g、きな粉2.0g<br>**きゃべつ煮**<br>キャベツ16.0g | |
| 20日 金 | 午前食 | **マカロニのトマト煮**<br>マカロニ20.0g、鶏ささみ20.0g、たまねぎ15.0g、にんじん3.0g、ホールトマト缶詰10.0g、ケチャップ1.0g<br>**ブロッコリーとチーズのサラダ**<br>ブロッコリー15.0g、チーズ3.0g<br>**きゃべつスープ**<br>キャベツ12.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g | **マカロニのトマト煮**<br>マカロニ16.0g、鶏ささみ16.0g、たまねぎ12.0g、にんじん2.4g、ホールトマト缶詰8.0g、ケチャップ0.8g<br>**ブロッコリーとチーズのサラダ**<br>ブロッコリー12.0g、チーズ2.4g<br>**きゃべつスープ**<br>キャベツ9.6g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.4g | **ささみと野菜のおじや**<br>米9.0g、鶏ささみ11.2g、たまねぎ8.4g、にんじん2.0g<br>**茹でブロッコリー**<br>ブロッコリー8.5g<br>**きゃべつスープ**<br>キャベツ6.0g、昆布だし汁60.0g | **10倍すりつぶし粥**<br>10倍すりつぶし粥30.0g<br>**人参ペースト**<br>にんじん7.5g<br>**きゃべつのスープ**<br>キャベツ7.5g、昆布だし汁30.0g |
| | 午後食 | **きな粉おはぎ**<br>軟飯80.0g、きな粉3.5g<br>**牛乳**<br>牛乳100.0g | **きな粉粥**<br>５倍粥80.0、きな粉2.8g<br>**じゃがいもののり和え**<br>じゃがいも25.0g、あおのり0.1g | **きな粉粥**<br>７倍粥60.0g、きな粉1.5g<br>**じゃがいもののり和え**<br>じゃがいも20.0g、あおのり0.1g | |
| 21日 土 | 午前食 | **たきこみ御飯**<br>軟飯80.0g、鶏むねひき肉20.0g、たまねぎ10.0g、にんじん8.0g、しょうゆ1.0g<br>**わかめスープ**<br>乾燥わかめ0.5g、昆布だし汁80.0g | **たきこみ粥**<br>5倍粥80.0g、鶏むねひき肉15.0g、たまねぎ8.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.8g<br>**わかめスープ**<br>乾燥わかめ0.4g、昆布だし汁70.0g | **たきこみ粥**<br>7倍粥60.0g、鶏むねひき肉10.0g、たまねぎ5.0g、にんじん3.0g<br>**わかめスープ**<br>乾燥わかめ0.3g、昆布だし汁60.0g | **10倍すりつぶし粥**<br>10倍すりつぶし粥30.0g<br>**さつま芋ペースト**<br>さつまいも8.0g<br>**人参のスープ**<br>にんじん8.0g、昆布だし汁30.0g |
| | 午後食 | **チーズサンド**<br>8枚切り食パン１枚、スライスチーズ3.0g<br>**牛乳**<br>牛乳100.0g | **チーズサンド**<br>耳なし8枚切り食パン１枚、スライスチーズ3.0g<br>**さつま芋煮**<br>さつまいも25.0g | **チーズパン粥**<br>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<br>**さつま芋煮**<br>さつまいも18.0g | |
| 24日 火 | 午前食 | **軟飯**<br>軟飯80.0g<br>**白身魚のムニエル**<br>かれい30.0g、しょうゆ0.5g<br>**三色野菜の和え物**<br>キャベツ20.0g、こまつな10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g<br>**大根のみそ汁**<br>だいこん10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g | **5倍粥**<br>5倍粥80.0g<br>**白身魚のムニエル**<br>かれい25.0g、しょうゆ0.4g<br>**三色野菜の和え物**<br>キャベツ16.0g、こまつな8.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g<br>**大根のみそ汁**<br>だいこん8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g | **7倍粥**<br>7倍粥60.0g<br>**煮魚**<br>かれい18.0g<br>**三色野菜の和え物**<br>キャベツ12.0g、こまつな6.0g、にんじん3.0g<br>**大根のすまし汁**<br>だいこん6.0g、昆布だし汁60.0g | **10倍すりつぶし粥**<br>10倍すりつぶし粥30.0g<br>**白身魚ペースト**<br>かれい8.0g<br>**小松菜のスープ**<br>こまつな8.0g、昆布だし汁30.0g |
| | 午後食 | **ツナお好み焼き**<br>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<br>**牛乳**<br>牛乳100.0g | **ツナお好み焼き**<br>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<br>**白菜ののり和え**<br>はくさい20.0g、あおのり0.1g | **野菜リゾット**<br>7倍粥60.0g、キャベツ12.0g、にんじん3.0g<br>**白菜ののり和え**<br>はくさい15.0g、あおのり0.1g | |

2026年11月　　離乳食献立表　　予定　　逗子ないろ保育園

| 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 水 | 午前食 | **軟飯**<br>軟飯80.0g<br>**レバー入りハンバーグ**<br>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<br>**ほうれん草ののり和え**<br>もやし20.0g、ほうれんそう10.0g、にんじん5.0g、あおのり0.1g、しょうゆ0.5g<br>**玉ねぎのみそ汁**<br>たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g | **5倍粥**<br>5倍粥80.0g<br>**レバー入りハンバーグ**<br>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<br>**ほうれん草ののり和え**<br>キャベツ12.0g、ほうれんそう8.0g、にんじん4.0g、あおのり0.1g、しょうゆ0.4g<br>**玉ねぎのみそ汁**<br>たまねぎ8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g | **7倍粥**<br>7倍粥60.0g<br>**鶏そぼろと野菜のとろみ煮**<br>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<br>**玉ねぎのすまし汁**<br>たまねぎ6.0g、昆布だし汁60.0g | **10倍すりつぶし粥**<br>10倍すりつぶし粥30.0g<br>**かぶのペースト**<br>かぶ8.0g<br>**南瓜のスープ**<br>かぼちゃ8.0g、昆布だし汁30.0g |
| | 午後食 | **バナナ蒸しパン**<br>米粉ミックス20.0g、牛乳18.0g、バナナ10.0g、油1.0ｇ<br>**牛乳**<br>牛乳5.0g | **にんじんとしらす粥**<br>5倍粥80.0g、にんじん4.0g、しらす干し4.0g<br>**バナナ**<br>バナナ25.0g | **にんじんとしらす粥**<br>7倍粥60.0g、にんじん3.0g、しらす干し2.0g<br>**バナナ**<br>バナナ20.0g | |
| 26日 木 | 午前食 | **豆腐あんかけ丼**<br>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、みそ0.5g、片栗粉2.0g<br>**かぶの煮浸し**<br>かぶ・葉30.0g<br>**わかめのみそ汁**<br>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**<br>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、みそ0.4g、片栗粉1.2g<br>**かぶの煮浸し**<br>かぶ・葉20.0g<br>**わかめのみそ汁**<br>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**<br>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<br>**かぶの煮浸し**<br>かぶ15.0g<br>**わかめのすまし汁**<br>乾燥わかめ0.3g、昆布だし汁60.0g | **10倍すりつぶし粥**<br>10倍すりつぶし粥30.0g<br>**ほうれん草ペースト**<br>ほうれんそう8.0g<br>**豆腐のスープ**<br>絹ごし豆腐8.0g、昆布だし汁30.0g |
| | 午後食 | **ふかし芋**<br>さつまいも50.0g<br>**牛乳**<br>牛乳100.0g | **さつま芋粥**<br>5倍粥80.0g、さつまいも20.0g<br>**人参煮**<br>にんじん24.0g | **さつま芋粥**<br>7倍粥60.0g、さつまいも14.0g<br>**人参煮**<br>にんじん16.0g | |
| 27日 金 | 午前食 | **味噌煮込みうどん**<br>ゆでうどん80.0g、豚もも薄切り肉15.0g、はくさい15.0g、だいこん10.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g<br>**じゃが芋ののり和え**<br>じゃがいも30.0g、あおのり0.2g<br>**バナナ**<br>バナナ30.0g | **味噌煮込みうどん**<br>ゆでうどん70.0g、鶏むねひき肉15.0g、はくさい12.0g、だいこん8.0g、にんじん4.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g<br>**じゃが芋ののり和え**<br>じゃがいも24.0g、あおのり0.2g<br>**バナナ**<br>バナナ8.0g | **あんかけうどん**<br>ゆでうどん60.0g、鶏むねひき肉10.0g、はくさい10.0g、だいこん6.0g、にんじん3.0g、昆布だし汁60.0g、片栗粉1.5g<br>**じゃが芋ののり和え**<br>じゃがいも15.0g、あおのり0.1g<br>**バナナ**<br>バナナ17.0g | **10倍すりつぶし粥**<br>10倍すりつぶし粥30.0g<br>**人参ペースト**<br>にんじん7.5g<br>**白菜のスープ**<br>はくさい7.5g、昆布だし汁30.0g |
| | 午後食 | **ひじきしらすチャーハン**<br>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<br>**牛乳**<br>牛乳100.0g | **ひじきしらす粥**<br>5倍粥80.0g、にんじん4.0g、しらす干し4.0g、ひじき0.8g<br>**白菜の煮浸し**<br>はくさい20.0g、昆布だし汁5.0g | **にんじんとしらす粥**<br>7倍粥60.0g、にんじん3.0g、しらす干し2.0g<br>**白菜の煮浸し**<br>はくさい18.0g、昆布だし汁3.0g | |
| 28日 土 | 午前食 | **たきこみ御飯**<br>軟飯80.0g、鶏むねひき肉20.0g、にんじん8.0g、キャベツ10.0g、しょうゆ1.0g<br>**大根のみそ汁**<br>だいこん10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g | **たきこみ粥**<br>5倍粥80.0g、鶏むねひき肉15.0g、にんじん6.0g、キャベツ8.0g、しょうゆ0.8g<br>**大根のみそ汁**<br>だいこん8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g | **たきこみ粥**<br>7倍粥60.0g、鶏むねひき肉10.0g、にんじん3.0g、キャベツ6.0g<br>**大根のすまし汁**<br>だいこん6.0g、昆布だし汁60.0g | **10倍すりつぶし粥**<br>10倍すりつぶし粥30.0g<br>**南瓜ペースト**<br>かぼちゃ8.0g<br>**人参のスープ**<br>にんじん8.0g、昆布だし汁30.0g |
| | 午後食 | **きな粉サンド**<br>8枚切り食パン１枚、きな粉3.5g<br>**牛乳**<br>牛乳100.0g | **きな粉サンド**<br>耳なし8枚切り食パン１枚、きな粉3.0g<br>**南瓜煮**<br>かぼちゃ25.0g | **きな粉パン粥**<br>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<br>**南瓜煮**<br>かぼちゃ15.0g | |
| 30日 月 | 午前食 | **軟飯**<br>軟飯80.0g<br>**白身魚の磯辺蒸し**<br>たい30.0g、あおのり0.4g<br>**きゃべつと人参のサラダ**<br>キャベツ25.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g<br>**小松菜のみそ汁**<br>こまつな10.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g | **5倍粥**<br>5倍粥80.0g<br>**白身魚の磯辺蒸し**<br>たい26.0g、あおのり0.4g<br>**きゃべつと人参のサラダ**<br>キャベツ20.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.5g<br>**小松菜のみそ汁**<br>こまつな8.0g、たまねぎ4.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g | **7倍粥**<br>7倍粥60.0g<br>**煮魚**<br>たい14.0g<br>**きゃべつと人参のサラダ**<br>キャベツ14.0g、にんじん3.0g<br>**小松菜のすまし汁**<br>こまつな5.6g、たまねぎ2.8g、昆布だし汁60.0g | **10倍すりつぶし粥**<br>10倍すりつぶし粥30.0g<br>**白身魚ペースト**<br>たい8.0g<br>**きゃべつのスープ**<br>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**<br>かぼちゃ60.0g、粉チーズ1.0g、小麦粉1.5g、油1.0g<br>**牛乳**<br>牛乳100.0g | **かぼちゃチーズお焼き**<br>かぼちゃ56.0g、粉チーズ0.8g、小麦粉1.4g、油0.9g<br>**かぶののり和え**<br>かぶ・葉20.0g、あおのり0.1g | **かぼちゃチーズ団子**<br>かぼちゃ40.0g、粉チーズ0.6g<br>**かぶののり和え**<br>かぶ12.0g、あおのり0.1g | |

**※離乳食の汁は、その日に使用する野菜を一緒に昆布だしで煮たものを使用しています。**