

おはんとう 22日(火)

令和7年4月分 離乳食献立表

ひとつぶ保育園

NO.1

	1・15(火)	2・16(水)	3(木)	4・17(金)(木)	5(土)	7・21(月)
前期	- つぶしがゆ 30～40g - 豆腐のくず煮 豆腐 10g 人参すりおろし 5 出し汁、片栗粉 - つぶし煮 大根 10g 人参 5 出し汁	- つぶしがゆ 30～40g - つぶし煮 豆腐 10g 大根 20 人参 10 出し汁 - 煮浸し キャベツ 10g 人参 5 出し汁	- つぶしがゆ 30～40g - 豆腐のくず煮 豆腐つぶし 20g 出し汁、片栗粉 - 煮浸し 胡瓜おろしゆで 10g 出し汁 - みそ汁 じゃがいも 10g 玉ねぎ 10 出し汁、みそ少し	- つぶしがゆ 30～40g - つぶし煮 豆腐 10g 玉ねぎ 10 人参 5 白菜 10 出し汁 - 煮浸し 胡瓜おろしゆで 10g 出し汁	ぞうすい 10倍がゆ 30～40g 玉ねぎ 10 人参 5 出し汁	- つぶしがゆ 30～40g - つぶし煮 豆腐すりつぶし 15g はくさい 15 人参 5 玉ねぎ 5 出し汁 - 煮浸し トマトつぶしゆで 10g 出し汁
中期	7～5倍がゆ 50～80g - 豆腐煮 豆腐 50g 人参みじん 5 出し汁、砂糖、しょうゆ - 野菜煮 大根ゆでてみじん 20g 人参ゆでてみじん 5 出し汁、酢、砂糖、しょうゆ	7～5倍がゆ 50～80g - 鶏肉と野菜煮 鶏肉すりみ 10g 大根 30 人参 10 出し汁、砂糖、しょうゆ - おひたし キャベツゆでてみじん 15g 人参ゆでてみじん 8 きゅうりみじんゆで 10 出し汁、さとう、しょうゆ	7～5倍がゆ 50～80g - 鶏肉のほぐし煮 鶏肉ほぐし 25g 出し汁、砂糖、しょうゆ - 白菜サラダ 白菜ゆでてみじん 15g 人参 5 胡瓜みじんゆで 10 酢、砂糖、しょうゆ - みそ汁 じゃがいも 15g 玉ねぎ 15 出し汁、みそ	7～5倍がゆ 50～80g - 豆腐と野菜煮 豆腐 30g 玉ねぎ 20 人参 8 白菜 15 出し汁、砂糖、しょうゆ - 和え物 胡瓜粗みじんゆで 15g 人参ゆでてみじん 8 もやし 5 酢、砂糖、しょうゆ	ぞうすい 7～5倍がゆ 50～80g 鶏肉すりみ 10 玉ねぎ 15 人参 5 出し汁、砂糖、しょうゆ	7～5倍がゆ 50～80g - 野菜スープ 豆腐 30g はくさい 20 人参 5 玉ねぎ 10 出し汁、しょうゆ - フレンチサラダ キャベツゆでてみじん 15g 胡瓜みじんゆで 10 トマト湯むききざみ 10 出し汁、酢、砂糖
後期 完了期	- 全がゆ90 ～ 軟飯90g - ミンチと豆腐煮 豆腐 70g 豚ミンチ(赤身) 15 人参粗みじん 8 出し汁、砂糖、しょうゆ - 野菜の煮物 大根ゆでて粗みじん 25g 人参ゆでて粗みじん 10 すりごま、酢、砂糖、しょうゆ	- 全がゆ90 ～ 軟飯90g - 鶏肉と野菜煮 鶏肉みじん 15g 大根 35 人参 10 出し汁、砂糖、しょうゆ - ごま和え キャベツゆでて粗みじん 20g 人参ゆでて粗みじん 8 きゅうり粗みじんゆで 15 出し汁、すりごま、さとう、しょうゆ	- 全がゆ90 ～ 軟飯90g - 鶏肉のほぐし煮 鶏肉ほぐし 35g 出し汁、砂糖、しょうゆ - 白菜サラダ 白菜ゆでて粗みじん 20g 人参 5 胡瓜粗みじんゆで 15 酢、砂糖、しょうゆ - みそ汁 じゃがいも 20g 玉ねぎ 20 出し汁、みそ	- 全がゆ90 ～ 軟飯90g - すき焼き風煮 牛肉(赤身)みじん 15g 豆腐 30 玉ねぎ 30 人参 10 白菜 20 出し汁、砂糖、しょうゆ - 和え物 胡瓜粗みじんゆで 20g 人参ゆでて粗みじん 8 もやし 10 酢、砂糖、しょうゆ	- ぞうすい 全がゆ(軟飯) 90(80)g 鶏肉みじん 15 玉ねぎ 20 人参 10 出し汁、砂糖、しょうゆ - くだもの 50g	- 全がゆ90 ～ 軟飯90g - 肉だんごスープ ミンチ(赤身) 15g 玉ねぎ 5 はくさい 20 人参 10 出し汁、しょうゆ - フレンチサラダ キャベツゆでて粗みじん 20g 胡瓜粗みじんゆで 10 トマト湯むき粗みじん 15 出し汁、酢、砂糖

※献立は、その日の都合により変更することがあります。

★必要に応じて出し汁や片栗粉で調整すること。

※献立はあくまで目安であり、子どもの体調等により提供する食材や形態・量は異なります。

令和7年4月分 離乳食献立表

	8 (火)	9・23(水)	10・24(木)	11・25(金)	12(土)	14・28(月)
前期	・つぶしがゆ30～40g ・魚のすり流し煮 白身魚すりつぶし 出し汁、片栗粉10g ・煮浸し はくさい 人参 出し汁10g 5 ・すまし汁 豆腐 玉ねぎ 出し汁10g 5	・つぶしがゆ30～40g ・つぶし煮 豆腐20g じゃが芋10 玉ねぎ10 人参5 出し汁 ・煮浸し 小松菜葉先ゆでてみじん 出し汁5g	・つぶしがゆ30～40g ・つぶし煮 ふ2g 人参5 キャベツ10 出し汁 ・つぶし煮 豆腐20g 大根10 人参5 出し汁	・つぶしがゆ30～40g ・つぶし煮 豆腐20g じゃが芋10 玉ねぎ10 人参5 出し汁 ・煮びたし 胡瓜おろしゆで 出し汁10g	・ぞうすい 10倍がゆ30～40g 豆腐20 人参5 玉ねぎ10 出し汁	・つぶしがゆ30～40g ・つぶし煮 豆腐30g じゃが芋15 玉ねぎ5 人参5 ブロッコリー5 出し汁 ・煮浸し キャベツ10g 人参5 出し汁
中期	・7～5倍がゆ50～80g ・魚のほぐし煮 白身魚ほぐし 出し汁、砂糖、しょうゆ25g ・おひたし はくさいゆでてみじん 人参ゆでてみじん チンゲンサイゆでてみじん 出し汁、砂糖、しょうゆ15g 5 10 ・すまし汁 豆腐20g 玉ねぎ10 出し汁、しょうゆ	・7～5倍がゆ50～80g ・新じゃがいもと玉ねぎの煮物 豆腐30g じゃがいも20 玉ねぎ20 人参8 出し汁、砂糖、しょうゆ、みりん ・和え物 小松菜ゆでてみじん もやし15g 5 出し汁、しょうゆ、砂糖	・7～5倍がゆ50～80g ・豆腐と野菜煮 ふ3g キャベツ20 人参10 出し汁、砂糖、しょうゆ ・肉と野菜のすまし汁 鶏肉すりみ10g 豆腐30 大根15 人参10 出し汁、しょうゆ	・7～5倍がゆ50～80g ・豆腐と野菜煮 豆腐40g じゃが芋20 玉ねぎ20 人参10 出し汁、砂糖、しょうゆ ・和え物 キャベツ15g 胡瓜10 出し汁、酢、砂糖、しょうゆ	・ぞうすい 7～5倍がゆ50～80g 鶏肉すりみ10 人参8 玉ねぎ20 出し汁、砂糖、しょうゆ	・7～5倍がゆ50～80g ・豆腐と野菜のスープ煮 豆腐40g じゃが芋20 玉ねぎ15 人参5 ブロッコリー10 出し汁、しょうゆ ・ツナサラダ ツナほぐし5g キャベツゆでてみじん10 胡瓜みじんゆで12 人参ゆでてみじん5 出し汁、しょうゆ
後期 （完了期）	・全がゆ90 ～ 軟飯90g ・煮魚 白身魚35g 出し汁、砂糖、しょうゆ ・おひたし はくさいゆでて粗みじん20g 人参ゆでて粗みじん8 チンゲンサイゆでて粗みじん15 出し汁、砂糖、しょうゆ ・すまし汁 豆腐30g 玉ねぎ10 出し汁、しょうゆ	・全がゆ90 ～ 軟飯90g ・新じゃがいもと玉ねぎの煮物 牛肉(赤身)みじん15g じゃがいも30 玉ねぎ30 人参10 出し汁、砂糖、しょうゆ、みりん ・和え物 小松菜ゆでて粗みじん20g もやし10 出し汁、しょうゆ、砂糖	・全がゆ90 ～ 軟飯90g ・肉と野菜煮 豚肉(赤身)みじん15g キャベツ30 もやし15 人参10 出し汁、砂糖、しょうゆ ・肉と野菜のすまし汁 鶏肉みじん15g 豆腐40 大根20 人参10 出し汁、しょうゆ	・全がゆ90 ～ 軟飯90g ・肉と野菜煮 豚肉(赤身)すりみ15g じゃが芋30 玉ねぎ30 人参15 出し汁、砂糖、しょうゆ ・白す和え キャベツ25g 胡瓜10 白す干し2 出し汁、酢、砂糖、しょうゆ	・ぞうすい 全がゆ(軟飯)90 (80) g 鶏肉みじん15 人参10 玉ねぎ30 出し汁、砂糖、しょうゆ ・くだもの50g	・全がゆ90 ～ 軟飯90g ・ポトフ 豆腐50g じゃが芋30 玉ねぎ20 人参10 ブロッコリー20 出し汁、しょうゆ ・ツナサラダ ツナほぐし10g キャベツゆでて粗みじん15 胡瓜粗みじんゆで15 人参ゆでて粗みじん5 マヨネーズ風調味料

※献立は、その日の都合により変更することがあります。
※献立はあくまで目安であり、子どもの体調等により提供する食材や形態・量は異なります。

★必要に応じて出し汁や片栗粉で調整すること。

	18(金)	19(土)	26(土)	30(水)		
前期	・人参がゆ 10倍がゆ 人参 30g 5 ・魚のすり流し煮 白身魚すりつぶし 出し汁、片栗粉 10g ・煮浸し はくさい 人参 出し汁 10g 5 ・みそ汁 ふ 玉ねぎ 出し汁、みそ少し 1g 10	・ぞうすい 10倍がゆ 豆腐つぶし 玉ねぎ 人参 出し汁 30～40g 20 10 5	・ぞうすい 10倍がゆ 豆腐 人参 白菜 出し汁 30～40g 20 5 10	・つぶしがゆ 30～40g ・つぶし煮 豆腐 人参おろし 出し汁、片栗粉 10g 5 ・煮浸し ほうれん草葉先ゆでてみじん 白菜 出し汁 10g 5		
中期	・人参がゆ 7～5倍がゆ 人参つぶし 40g 10 ・魚のほぐし煮 白身魚ほぐし 出し汁、砂糖、しょうゆ 25g ・おひたし ほうれん草ゆでてみじん はくさいゆでてみじん 人参ゆでてみじん 出し汁、砂糖、しょうゆ 10g 15 5 ・みそ汁 ふ 玉ねぎ 出し汁、みそ 1.5g 15	・ぞうすい 7～5倍がゆ 鶏肉すりみ 玉ねぎ 人参 出し汁、砂糖、しょうゆ 50～80g 10 20 8	・ぞうすい 7～5倍がゆ 豆腐 人参 白菜 出し汁、砂糖、しょうゆ 50～80g 40 8 20	・7～5倍がゆ 50～80g ・高野の煮物 高野豆腐みじん 鶏ミンチすりみ 人参みじん だし汁、さとう、しょうゆ 1/4コ 5g 10 ・和え物 ほうれん草ゆでてみじん 白菜 人参 ツナほぐし 出し汁、砂糖、しょうゆ 15g 15 3 5		
後期 完了期	・人参がゆ ～ 軟飯 全がゆ(軟飯) 人参つぶし 90(80)g 20 ・煮魚 白身魚 出し汁、砂糖、しょうゆ 35g ・おひたし ほうれん草ゆでて粗みじん はくさいゆでて粗みじん 人参ゆでて粗みじん 出し汁、砂糖、しょうゆ 15g 20 8 ・みそ汁 ふ 玉ねぎ 出し汁、みそ 2g 20	・ぞうすい 全がゆ(軟飯) 鶏肉みじん 玉ねぎ 人参 出し汁、砂糖、しょうゆ 90(80)g 15 30 10 ・くだもの 50g	・ぞうすい 全がゆ(軟飯) 豚肉(赤身)みじん 人参 白菜 出し汁、砂糖、しょうゆ 90(80)g 15 10 30 ・くだもの 50g	・全がゆ90 ～ 軟飯90g ・高野の卵とじ 高野豆腐みじん 鶏ミンチすりみ 人参みじん たまご だし汁、さとう、しょうゆ 1/3コ 10g 5 25 ・和え物 ほうれん草ゆでて粗みじん 白菜 人参 ツナほぐし 出し汁、砂糖、しょうゆ 20g 20 5 10		

※献立は、その日の都合により変更することがあります。
※献立はあくまで目安であり、子どもの体調等により提供する食材や形態・量は異なります。

★必要に応じて出し汁や片栗粉で調整すること。