

29日(木) おべんとう

令和7年5月分 離乳食献立表

ひとが保育園

NO.1

	7(木)	2(金)	7・21(水)	8・22(木)	9・23(金)	10(土)
前期	・つぶしがゆ 30～40g ・魚のすり流し煮 白身魚すりつぶし 10g 出し汁、片栗粉 ・煮浸し キャベツ 10g 人参 5 出し汁 ・みそ汁 玉ねぎ 10g 出し汁、みそ少し	・つぶしがゆ 30～40g ・野菜のくず煮 豆腐つぶし 15g 人参 5 チンゲンサイ 15 出し汁、片栗粉 ・野菜スープ 人参 5g 玉ねぎ 10 出し汁	・つぶしがゆ 30～40g ・つぶし煮 じゃが芋 20g 人参 5 出し汁 ・煮浸し ほうれん草葉先ゆでてみじん 10g 出し汁	・つぶしがゆ 30～40g ・豆腐のくず煮 豆腐つぶし 15g 出し汁、片栗粉 ・煮浸し はくさい 10g 人参 5 出し汁 ・オニオンスープ 玉ねぎ 10g 人参 5 出し汁	・つぶしがゆ 30～40g ・つぶし煮 豆腐 10g 玉ねぎ 10 人参 5 はくさい 10 出し汁 ・煮浸し キャベツ 10g 人参 5 出し汁	・ぞうすい 10倍がゆ 30～40g 豆腐 20 人参 5 キャベツ 10 出し汁
中期	・7～5倍がゆ 50～80g ・魚のほぐし煮 白身魚ほぐし 25g 出し汁、砂糖、しょうゆ ・おひたし チンゲンサイゆでてみじん 10 キャベツゆでてみじん 15g 人参ゆでてみじん 5 出し汁、さとう、しょうゆ ・みそ汁 玉ねぎ 20g 出し汁、みそ	・7～5倍がゆ 50～80g ・豆腐と野菜煮 豆腐つぶし 30g 人参 8 チンゲンサイ 30 出し汁、しょうゆ、片栗粉 ・中華スープ 人参 8g 玉ねぎ 15 出し汁、しょうゆ	・7～5倍がゆ 50～80g ・いそ煮 鶏肉すりみ 10g ひじきもどしてみじん 0.5 じゃが芋 25 人参 10 出し汁、砂糖、しょうゆ ・和え物 ほうれん草ゆでてみじん 25g 人参 " みじん 10 出し汁、砂糖、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 ・おひたし はくさいゆでてみじん 15g 人参ゆでてみじん 5 小松菜ゆでてみじん 10 出し汁、さとう、しょうゆ ・オニオンスープ 玉ねぎ 20g 人参 5 出し汁、しょうゆ	・7～5倍がゆ 50～80g ・豆腐と野菜煮 豆腐 30g 玉ねぎ 20 人参 8 はくさい 15 出し汁、砂糖、しょうゆ ・和え物 キャベツゆでてみじん 20g 人参 " 8 ツナほぐし 5 出し汁、酢、砂糖、しょうゆ	・ぞうすい 7～5倍がゆ 50～80g 豆腐 40 人参 8 キャベツ 20 出し汁、砂糖、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 チンゲンサイゆでて粗みじん 15 キャベツゆでて粗みじん 20g 人参ゆでて粗みじん 8 出し汁、さとう、しょうゆ ・みそ汁 玉ねぎ 30g 出し汁、みそ	・全がゆ90 ～ 軟飯90g ・肉と野菜煮 牛肉(赤身)みじん 15g 人参 10 チンゲンサイ 40 出し汁、しょうゆ、片栗粉 ・中華スープ 豚肉(赤身)みじん 10g 人参 10 玉ねぎ 20 出し汁、しょうゆ	・全がゆ90 ～ 軟飯90g ・いそ煮 鶏肉みじん 15g ひじきもどしてみじん 1 じゃが芋 35 人参 15 出し汁、砂糖、しょうゆ ・なたね和え ほうれん草ゆでて粗みじん 40g 人参ゆでて粗みじん 10 炒り卵 15 出し汁、砂糖、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 ・ごま和え はくさいゆでて粗みじん 20g 人参ゆでて粗みじん 8 小松菜ゆでて粗みじん 15 出し汁、すりごま、さとう、しょうゆ ・オニオンスープ 玉ねぎ 30g 人参 5 出し汁、しょうゆ	・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 はくさい 20 出し汁、砂糖、しょうゆ ・和え物 キャベツゆでて粗みじん 30g 人参 " 10 ツナほぐし 10 出し汁、酢、砂糖、しょうゆ	・ぞうすい 全がゆ(軟飯) 90(80)g 豚肉(赤身)みじん 15 人参 10 キャベツ 30 出し汁、砂糖、しょうゆ ・くだもの 50g

★必要に応じて出し汁や片栗粉で調整すること。

※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。

令和7年5月分 離乳食献立表

	12・26(月)	13・27(火)	14・28(水)	16(金)	15・30(木)(金)	17(土)
前期	・つぶしがゆ 30～40g ・野菜スープ じゃが芋 10g 玉ねぎ 10 人参 5 キャベツ 10 大根 10 出し汁 ・つぶし煮 人参 10g 出し汁	・つぶしがゆ 30～40g ・つぶし煮 豆腐 10g じゃが芋 10 玉ねぎ 10 人参 5 出し汁 ・煮浸し 胡瓜おろしゆで 10g 人参 5 出し汁	・つぶしがゆ 30～40g ・つぶし煮 豆腐 10g キャベツ 5 人参 3 玉ねぎ 5 出し汁 ・野菜スープ じゃが芋 10g 玉ねぎ 10 人参 5 出し汁	・つぶしがゆ 30～40g ・豆腐のくず煮 豆腐つぶし 15g 出し汁、片栗粉 ・煮浸し キャベツ 10g 人参 5 出し汁 ・すまし汁 玉ねぎ 10g 出し汁	・つぶしがゆ 30～40g ・つぶし煮 豆腐 10g じゃが芋 15 大根 10 人参 5 出し汁 ・煮浸し ほうれん草葉先ゆでてみじん 10g 白菜 5 出し汁	・ぞうすい 10倍がゆ 30～40g 豆腐つぶし 20 人参 5 玉ねぎ 10 出し汁
中期	・7～5倍がゆ 50～80g ・鶏肉と野菜のスープ煮 鶏肉すりみ 5g じゃが芋 15 玉ねぎ 10 人参 5 キャベツ 15 大根 15 出し汁、しょうゆ ・スパゲティサラダ スパゲティゆでてみじん 3g 胡瓜ゆでてみじん 10 人参みじんゆで 5 出し汁、しょうゆ	・7～5倍がゆ 50～80g ・豆腐と野菜煮 豆腐 30g じゃが芋 20 玉ねぎ 10 人参 8 出し汁、砂糖、しょうゆ ・野菜の和え物 アスパラガス 15g 人参 5 きゅうり 10 キャベツゆでてみじん 5 しょうゆ、さとう、出し汁	・7～5倍がゆ 50～80g ・野菜煮 豆腐 20g キャベツ 15 人参 5 玉ねぎ 10 出し汁、砂糖、しょうゆ ・野菜スープ 鶏肉すりみ 10g じゃが芋 15 玉ねぎ 15 人参 10 出し汁、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 ・和え物 キャベツゆでてみじん 15g きゅうりみじんゆで 10 人参ゆでてみじん 8 出し汁、砂糖、しょうゆ ・すまし汁 たまねぎ 15g 出し汁、しょうゆ	・7～5倍がゆ 50～80g ・鶏肉と野菜煮 鶏肉すりみ 10g 豆腐 15 じゃが芋 20 大根 15 人参 8 出し汁、砂糖、しょうゆ ・和え物 ほうれん草ゆでてみじん 15g 白菜 15 人参 3 ツナほぐし 5 出し汁、さとう、しょうゆ	・ぞうすい 7～5倍がゆ 50～80g 豆腐つぶし 30 人参 8 玉ねぎ 15 出し汁、砂糖、しょうゆ
後期 (完了期)	・全がゆ90 ～ 軟飯90g ・鶏肉と野菜のスープ煮 鶏肉みじん 10g じゃが芋 20 玉ねぎ 15 人参 8 キャベツ 20 大根 20 出し汁、しょうゆ ・スパゲティサラダ スパゲティゆでて粗みじん 4g 胡瓜粗みじんゆで 15 人参ゆでて粗みじん 10 マヨネーズ風調味料	・全がゆ90 ～ 軟飯90g ・そぼろ煮 ミンチ(赤身) 15g じゃが芋 30 玉ねぎ 15 人参 10 出し汁、砂糖、しょうゆ ・野菜の和え物 アスパラガス 20g 人参 10 きゅうり 10 キャベツゆでて粗みじん 10 しょうゆ、さとう、出し汁	・全がゆ90 ～ 軟飯90g ・肉と野菜煮 豚肉(赤身)みじん 15g ピーマン 5 キャベツ 20 人参 10 玉ねぎ 15 出し汁、砂糖、しょうゆ ・卵スープ 鶏肉みじん 15g じゃが芋 15 玉ねぎ 15 人参 10 卵 10 出し汁、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 ・ごま和え キャベツゆでて粗みじん 20g きゅうり粗みじんゆで 15 人参ゆでて粗みじん 8 出し汁、すりごま、砂糖、しょうゆ ・すまし汁 たまねぎ 20g 出し汁、しょうゆ	・全がゆ90 ～ 軟飯90g ・鶏肉と野菜煮 鶏肉みじん 15g 豆腐 20 じゃが芋 30 大根 20 人参 10 出し汁、砂糖、しょうゆ ・和え物 ほうれん草ゆでて粗みじん 20g 白菜 20 人参 5 ツナほぐし 10 出し汁、さとう、しょうゆ	・ぞうすい 全がゆ(軟飯) 90(80)g 豚肉(赤身)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

★必要に応じて出し汁や片栗粉で調整すること。

※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。

令和7年5月分 離乳食献立表

	19(月)	20(火)	24(土)	31(土)		
前期	- つぶしがゆ 30～40g - つぶし煮 - 玉ねぎ 15g - 人参 10 - 煮浸し - 胡瓜おろしゆで 10g	- 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 - 煮浸し - 胡瓜おろしゆで 10g	- ぞうすい 10倍がゆ 30～40g - 豆腐つぶし 20 - 人参 5 - 玉ねぎ 10 - 出し汁	- ぞうすい 10倍がゆ 30～40g - 豆腐つぶし 20 - 玉ねぎ 10 - 人参 5 - 出し汁		
中期	7～5倍がゆ 50～80g - チキンヌードルスープ - 鶏肉すりみ 10g - スパゲティ 5 - 玉ねぎ 20 - 人参 5 - 野菜サラダ - キャベツゆでてみじん 15g - 胡瓜みじんゆで 10 - 人参ゆでてみじん 8	7～5倍がゆ 50～80g - 豆腐と野菜煮 - 豆腐 30g - じゃが芋 20 - 玉ねぎ 20 - 人参 10 - 和え物 - キャベツ 15g - 胡瓜 10	- ぞうすい 7～5倍がゆ 50～80g - 豆腐つぶし 30 - 人参 8 - 玉ねぎ 20 - 出し汁、砂糖、しょうゆ	- ぞうすい 7～5倍がゆ 50～80g - 豆腐つぶし 30 - 玉ねぎ 20 - 人参 8 - 出し汁、砂糖、しょうゆ		
後期 完了期	- 全がゆ90 ～ 軟飯90g - チキンヌードルスープ - 鶏肉みじん 15g - スパゲティ 7 - 玉ねぎ 30 - 人参 7 - マッシュルーム 3 - 野菜サラダ - キャベツゆでて粗みじん 20g - 胡瓜粗みじんゆで 15 - 人参ゆでて粗みじん 10	- 全がゆ90 ～ 軟飯90g - 肉と野菜煮 - 牛肉(赤身)みじん 15g - じゃが芋 30 - 玉ねぎ 30 - 人参 15 - 白す和え - キャベツ 25g - 胡瓜 10 - 白す干し 2	- ぞうすい - 全がゆ(軟飯) 90(80)g - 牛肉(赤身)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	- ぞうすい - 全がゆ(軟飯) 90 (80) g - ミンチ(赤身) 15 - 玉ねぎ 30 - 人参 10 - 出し汁、砂糖、しょうゆ - くだもの 50g		

※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。