

24日(木) おべんとう

令和7年7月分 離乳食献立表

ひとつぷ保育園 NO.1

	1・15(火)	2・16(水)	17・31(木)	3・25(金)	5(土)	7(月)
前期	・つぶしがゆ30～40g ・つぶし煮 豆腐15g 玉ねぎ10 人参5 出し汁 ・みそ汁 じゃがいも10g 人参5 出し汁、みそ少し	・つぶしがゆ30～40g ・つぶし煮 豆腐10g じゃが芋10g 玉ねぎ10 人参5 出し汁 ・煮浸し 人参5g チンゲンサイ5 キャベツ ・煮浸し 人参5g チンゲンサイ5 キャベツ ・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 玉ねぎ10g 人参5 出し汁 ・煮浸し キャベツ10g 人参5 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 ・豆腐と野菜のつぶし煮 豆腐10g キャベツ5 人参3 玉ねぎ5 出し汁 ・煮浸し レタス10g じゃがいも10 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	・つぶしがゆ30～40g ・つぶし煮 じゃが芋10g 玉ねぎ10 人参5 出し汁 ・煮浸し きゅうり10g 人参5 出し汁
中期	・7～5倍がゆ50～80g ・豆腐と野菜煮 豆腐20g 玉ねぎ20 人参10 出し汁、砂糖、しょうゆ ・みそ汁 じゃがいも20g 人参8 出し汁、みそ	・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 出し汁、砂糖、しょうゆ ・和え物 チンゲンサイ15g キャベツ15 人参3 出し汁、しょうゆ、砂糖	・7～5倍がゆ50～80g ・鶏肉と野菜煮 鶏肉すりみ25g 玉ねぎ20 人参5 出し汁、砂糖、しょうゆ ・和え物 キャベツ15g きゅうり10 人参8 出し汁、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20g キャベツ15 人参5 玉ねぎ10 出し汁、砂糖、しょうゆ ・レタススープ 鶏肉すりみ10g レタス15 じゃがいも15 出し汁、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	・7～5倍がゆ50～80g ・鶏肉と野菜煮 鶏肉すりみ10g じゃが芋20 玉ねぎ10 人参8 出し汁、砂糖、しょうゆ ・野菜サラダ キャベツ15g きゅうり10 人参8 出し汁、しょうゆ
後期 完了期	・全がゆ90 ～ 軟飯90g ・おかから入り煮物 おかから20g 玉ねぎ20 人参10 出し汁、砂糖、しょうゆ ・豚汁 豚肉(赤身)みじん10g じゃがいも15 人参10 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 豆腐30 じゃが芋30 玉ねぎ30 人参15 出し汁、砂糖、しょうゆ ・和え物 チンゲンサイ20g キャベツ20 人参5 出し汁、しょうゆ、砂糖	・全がゆ90 ～ 軟飯90g ・鶏肉と野菜煮 鶏肉35g 玉ねぎ30 人参10 出し汁、砂糖、しょうゆ ・ごま酢和え キャベツ20g きゅうり15 人参8 出し汁、すりごま、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 ・肉と野菜煮 豚肉(赤身)みじん15g ビーフン5 キャベツ20 人参10 玉ねぎ15 出し汁、砂糖、しょうゆ ・レタススープ 鶏肉みじん15g 卵8 レタス20 じゃがいも15 出し汁、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	・全がゆ90 ～ 軟飯90g ・鶏肉と野菜煮 鶏肉みじん15g じゃが芋30 玉ねぎ15 人参10 出し汁、砂糖、しょうゆ ・野菜サラダ キャベツ20g きゅうり15 人参10 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。

	8・22(火)	9・23(水)	10(木)	4・18(金)	12(土)	14・28(月)
前期	・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 キャベツ10g 出し汁 ・野菜スープ じゃが芋10g 人参5 玉ねぎ8 出し汁	・つぶしがゆ30～40g ・野菜のくず煮 豆腐10g キャベツ15 玉ねぎ10 人参5 出し汁、片栗粉 ・煮浸し きゅうり10g 出し汁	・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 はくさい10g 人参5 出し汁 ・すまし汁 豆腐10g 出し汁	・つぶしがゆ30～40g ・つぶし煮 豆腐20g かぼちゃ15 出し汁 ・煮浸し キャベツ10g きゅうり5 出し汁	・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20g 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 きゅうり5 トマト湯5 出し汁
中期	・7～5倍がゆ50～80g ・豆腐のくず煮 豆腐つぶし40g 出し汁、しょうゆ、片栗粉 ・煮浸し キャベツ20g 出し汁、しょうゆ、砂糖 ・野菜スープ じゃが芋15g 人参5 玉ねぎ10 出し汁、しょうゆ	・7～5倍がゆ50～80g ・豆腐と野菜のくず煮 豆腐30g キャベツ20 玉ねぎ15 人参8 出し汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉 ・千切り大根の緑和え 千切り大根2g きゅうり10 出し汁、酢、砂糖、しょうゆ	・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10g はくさい15 人参5 出し汁、砂糖、しょうゆ ・すまし汁 豆腐20g 出し汁、しょうゆ	・7～5倍がゆ50～80g ・豆腐と野菜煮 豆腐30g かぼちゃ20 玉ねぎ10 茄子5 トマト5 出し汁 ・和え物 キャベツ15g きゅうり10 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 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 ・フレンチサラダ キャベツ15g きゅうり10 トマト10 出し汁、酢、砂糖
後期 完了期	・全がゆ90 ～ 軟飯90g ・豚肉のあんかけ煮 豚肉(赤身)みじん15g 出し汁、しょうゆ、片栗粉 ・煮浸し キャベツ30g 出し汁、しょうゆ、砂糖 ・野菜スープ じゃが芋20g 人参8 玉ねぎ15 出し汁、しょうゆ	・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 玉ねぎ20 人参10 出し汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉 ・千切り大根の甘酢和え 千切り大根3g きゅうり25 しらす干し2 出し汁、すりごま、酢、砂糖、しょうゆ	・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15g はくさい20 人参8 出し汁、砂糖、しょうゆ ・すまし汁 豆腐30g 出し汁、しょうゆ	・全がゆ90 ～ 軟飯90g ・肉と野菜煮 牛肉(赤身)みじん15g かぼちゃ30 玉ねぎ15 茄子5 トマト5 出し汁 ・しらす和え キャベツ20g きゅうり15 しらす干し2 出し汁、酢、砂糖、しょうゆ	・ぞうすい 全がゆ(軟飯)90(80)g ミンチ(赤身)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 豚肉(赤身)みじん15g 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 ・フレンチサラダ キャベツ20g きゅうり10 トマト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。

※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。

	11(金)	19(土)	26(土)	29(火)	30(水)	
前期	・人参がゆ 10倍がゆ 人参 30g 5 つぶし煮 豆腐 じゃがいも 出し汁 15g 10 ・煮浸し キャベツ 人参 出し汁 10g 5 ・野菜スープ 玉ねぎ 人参 出し汁 10g 5	・ぞうすい 10倍がゆ 豆腐つぶし キャベツ 人参 出し汁 30～40g 20 10 5	・ぞうすい 10倍がゆ 人参 玉ねぎ 出し汁 30～40g 5 10	・つぶしがゆ 豆腐 玉ねぎ 出し汁 30～40g 10g 5 ・煮浸し きゅうり 人参 出し汁 10g 5	・つぶしがゆ 野菜のくず煮 豆腐つぶし チンゲンサイ 人参 出し汁、片栗粉 30～40g 15g 15 5 ・野菜スープ 人参 玉ねぎ 出し汁 5g 10	
中期	・人参がゆ 7～5倍がゆ 人参つぶし 40g 10 ・豆腐と野菜煮 豆腐 じゃがいも 出し汁、砂糖、しょうゆ 20g 20 ・和え物 キャベツ きゅうり 人参 出し汁、酢、砂糖、しょうゆ 15g 10 8 ・野菜スープ 鶏肉すりみ 玉ねぎ 人参 出し汁、しょうゆ 5g 10 5	・ぞうすい 7～5倍がゆ 豆腐 キャベツ 人参 出し汁、砂糖、しょうゆ 50～80g 30 20 8	・ぞうすい 7～5倍がゆ 鶏肉すりみ 人参 玉ねぎ 出し汁、砂糖、しょうゆ 50～80g 10 8 20	・7～5倍がゆ 豆腐と野菜煮 豆腐 茄子 玉ねぎ 出し汁、砂糖、しょうゆ 50～80g 25g 20 10 ・和え物 春雨 人参 きゅうり 出し汁、酢、砂糖、しょうゆ 3g 3 15	・7～5倍がゆ 豆腐と野菜煮 豆腐つぶし チンゲンサイ 人参 出し汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉 50～80g 30g 30 8 ・中華スープ 人参 玉ねぎ 出し汁、しょうゆ 8g 15	
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 ・豆腐と野菜煮 豆腐 じゃがいも 出し汁、砂糖、しょうゆ 30g 30 ・ごま酢和え キャベツ きゅうり 人参 出し汁、すりごま、酢、砂糖、しょうゆ 20g 15 8 ・野菜スープ 鶏肉みじん 玉ねぎ 人参 出し汁、しょうゆ 10g 15 8	・ぞうすい 全がゆ(軟飯) 豚肉(赤身)みじん キャベツ 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) 鶏肉みじん 人参 玉ねぎ 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 肉と野菜煮 ミンチ(赤身) 茄子 玉ねぎ ピーマン 出し汁、砂糖、しょうゆ 15g 30 15 5 ・和え物 春雨 人参 きゅうり 出し汁、酢、砂糖、しょうゆ 5g 5 20	・全がゆ90 ～ 軟飯90g 肉と野菜煮 牛肉(赤身)みじん チンゲンサイ 人参 すりごま 出し汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉 15g 40 10 ・中華スープ 豚肉(赤身)みじん 人参 玉ねぎ 出し汁、しょうゆ 10g 10 20	

※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。