

おばんやう 13日(水) 14日(木) 15日(金)

令和7年8月分 離乳食献立表

	1(金)	2(土)	4・18(月)	5・19(火)	6・20(水)	7・21(木)
前期	・つぶしがゆ30～40g ・豆腐のすり流し煮 豆腐10g 人参すりおろし5 出し汁、片栗粉 ・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 はくさい10 出し汁	・つぶしがゆ30～40g ・野菜スープ じゃがいも10g 玉ねぎ10 人参5 キャベツ10 大根10 出し汁 ・煮浸し きゅうり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15g 人参5 出し汁 ・煮浸し キャベツ15g 出し汁 ・冬瓜のうすくず汁 冬瓜10g 人参5 出し汁、片栗粉	・つぶしがゆ30～40g ・豆腐のくず煮 豆腐つぶし10g 玉ねぎおろし5 人参おろし5 出し汁、片栗粉 ・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 人参おろし 出し汁、片栗粉 ・煮浸し きゅうり10g 出し汁 ・みそ汁 じゃがいも10g 玉ねぎ10 出し汁、みそ少し
中期	・7～5倍がゆ50～80g ・豆腐と野菜のくず煮 豆腐40g 人参10 もやし5 出し汁、しょうゆ、片栗粉 ・おひたし チンゲンサイ10g キャベツ15 人参5 出し汁、砂糖、しょうゆ	・ぞうすい 7～5倍がゆ50～80g 豆腐30 人参8 はくさい20 出し汁、砂糖、しょうゆ	・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 ・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	・7～5倍がゆ50～80g ・いり豆腐 豆腐つぶし30g 人参5 出し汁、砂糖、しょうゆ ・和え物 キャベツ30g 出し汁、砂糖、しょうゆ ・冬瓜のすまし汁 冬瓜20g 人参8 出し汁、しょうゆ	・7～5倍がゆ50～80g ・豆腐のくず煮 豆腐20g 玉ねぎ10 人参5 出し汁、片栗粉、砂糖、しょうゆ ・ツナサラダ ツナほぐし5g キャベツ10 人参5 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 ・きゅうりの酢の物 きゅうり20g 出し汁、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
後期 （完了期）	・全がゆ90 ～ 軟飯90g ・あんかけ豆腐 豆腐60g ミンチ(赤身)15 人参10 もやし10 出し汁、しょうゆ、片栗粉 ・おひたし チンゲンサイ15g キャベツ20 人参8 出し汁、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 はくさい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 ・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	・全がゆ90 ～ 軟飯90g ・いり豆腐 豆腐つぶし40g 牛肉(赤身)みじん15 人参10 出し汁、砂糖、しょうゆ ・和え物 キャベツ40g 出し汁、砂糖、しょうゆ ・冬瓜のすまし汁 冬瓜30g 人参10 出し汁、しょうゆ	・全がゆ90 ～ 軟飯90g ・豆腐のくず煮 豆腐30g ミンチ(赤身)すりみ15 玉ねぎ20 人参5 出し汁、片栗粉、砂糖、しょうゆ ・ツナサラダ ツナほぐし10g キャベツ15 人参5 マヨネーズ風調味料	・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 ・きゅうりのしらす和え きゅうり30g しらす干し2 出し汁、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

※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。

令和7年8月分 離乳食献立表

	8 (金)	9 (土)	12・26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)
前期	・つぶしがゆ30～40g ・つぶし煮 豆腐つぶし15g キャベツ10 人参5 出し汁 ・すまし汁 じゃが芋10g 玉ねぎ5 出し汁、片栗粉	・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	・つぶしがゆ30～40g ・つぶし煮 ふ2g 人参5 じゃがいも10 出し汁 ・みそ汁 豆腐10g 人参5 出し汁、みそ少し	・つぶしがゆ30～40g ・つぶし煮 じゃが芋15g 玉ねぎ5 人参5 出し汁 ・煮浸し キャベツ10g 人参5 出し汁	・つぶしがゆ30～40g ・つぶし煮 大根10g じゃが芋15 人参8 出し汁 ・煮浸し 小松菜葉先5g 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 キャベツ10g 人参5 出し汁 ・すまし汁 ふ0.8g 玉ねぎ5 出し汁
中期	・7～5倍がゆ50～80g ・豆腐と野菜煮 豆腐つぶし30g キャベツ20 人参10 出し汁、砂糖、しょうゆ ・すまし汁 じゃが芋15g 玉ねぎ10 出し汁、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	・7～5倍がゆ50～80g ・ふと野菜煮 ふ2g 人参10 じゃがいも20 出し汁、砂糖、しょうゆ ・みそ汁 豆腐20g 人参5 出し汁、みそ	・7～5倍がゆ50～80g ・ツナと野菜煮 ツナほぐし10g じゃが芋20 玉ねぎ20 人参5 出し汁、砂糖、しょうゆ ・和え物 キャベツ20g 人参8 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15 じゃが芋25 人参10 出し汁、砂糖、しょうゆ ・和え物 小松菜15g もやし5 出し汁、しょうゆ、砂糖	・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 小松菜10g キャベツ15 人参5 出し汁、砂糖、しょうゆ ・すまし汁 ふ1.2g 玉ねぎ10 出し汁、しょうゆ
後期 （完了期）	・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 ・かきたま汁 卵15g じゃが芋20 玉ねぎ15 出し汁、しょうゆ、片栗粉	・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	・全がゆ90 ～ 軟飯90g ・千切り大根の煮物 千切り大根4g 人参10 出し汁、砂糖、しょうゆ ・豚汁 豚肉(赤身)みじん10g 豆腐30 人参10 出し汁、みそ	・全がゆ90 ～ 軟飯90g ・ツナと野菜煮 ツナほぐし15g じゃが芋30 玉ねぎ30 人参10 出し汁、砂糖、しょうゆ ・和え物 キャベツ30g 人参10 出し汁、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20 じゃが芋30 人参12 出し汁、砂糖、しょうゆ ・和え物 小松菜20g もやし10 出し汁、しょうゆ、砂糖	・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 小松菜15g キャベツ20 人参8 出し汁、砂糖、しょうゆ ・すまし汁 ふ1.5g 玉ねぎ10 出し汁、しょうゆ

★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。

	16(土)	23(土)	25(月)	22(金)	30(土)	
前期	・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 キャベツ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15 玉ねぎ5 人参5 出し汁 ・トマトの煮浸し トマト湯むき10g 出し汁	・人参がゆ 10倍がゆ30g 人参5 ・豆腐のくず煮 豆腐つぶし15g 出し汁、片栗粉 ・煮浸し チンゲンサイ葉先5g キャベツ5 出し汁 ・オニオンスープ 玉ねぎ10g 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	・ぞうすい 7～5倍がゆ50～80g 鶏肉すりみ10 玉ねぎ20 人参8 出し汁、砂糖、しょうゆ	・ぞうすい 7～5倍がゆ50～80g 豆腐30 キャベツ20 人参8 出し汁、砂糖、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10 人参10 出し汁 ・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	・人参がゆ 7～5倍がゆ40g 人参つぶし10 ・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 チンゲンサイ15g キャベツ15 人参3 出し汁、しょうゆ、砂糖 ・オニオンスープ 玉ねぎ15g 出し汁、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	
後期 完了期	・ぞうすい 全がゆ(軟飯)90(80)g 鶏肉みじん15 玉ねぎ30 人参10 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 豚肉(赤身)みじん15 キャベツ30 人参10 出し汁、砂糖、しょうゆ ・くだもの50g	・全がゆ90～軟飯90g ・ケチャップ煮 豚肉(赤身)みじん15g じゃが芋30 玉ねぎ20 人参10 マカロニ3 出し汁、ケチャップ、砂糖 ・フレンチサラダ キャベツ20g きゅうり10 トマト湯むき15 出し汁、酢、砂糖	・人参がゆ～軟飯 全がゆ(軟飯)90(80)g 人参つぶし20 ・鶏肉のほぐし煮 鶏肉ほぐし35g 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 ・オニオンスープ 玉ねぎ20g 出し汁、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	

※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。