

26日(金) おいんとう

令和7年9月分 離乳食献立表

ひとつぶ保育園

NO.1

	1・22(月)	2・16(火)	3・17(水)	4(木)	5・19(金)	6(土)
前期	・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 ・煮浸し人参5g キャベツ10 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 ・煮浸し小松菜葉先10g 出し汁	・つぶしがゆ30～40g ・豆腐のくず煮豆腐つぶし20g 玉ねぎ10 出し汁、片栗粉 ・つぶし煮じゃが芋10g 玉ねぎ5 人参5 キャベツ10 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 ・すまし汁豆腐10g 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 ・煮浸しキャベツ10g 出し汁	・ぞうすい10倍がゆ30～40g 豆腐20 はくさい10 人参5 出し汁
中期	・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 人参5 キャベツ10 きゅうり12 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 ・和え物小松菜15g もやし5 出し汁、しょうゆ、砂糖	・7～5倍がゆ50～80g ・鶏肉と玉ねぎの煮物鶏肉ほぐし15g 玉ねぎ15 出し汁、砂糖、しょうゆ ・野菜スープじゃが芋15g 玉ねぎ8 人参8 キャベツ15 出し汁、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 キャベツ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 ・肉と野菜煮鶏肉すりみ10g じゃが芋20 玉ねぎ20 人参10 出し汁、砂糖、しょうゆ ・キャベツの和え物キャベツ20g 出し汁、酢、砂糖、しょうゆ	・ぞうすい7～5倍がゆ50～80g 豆腐40 はくさい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 ・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 ・ツナサラダツナほぐし10g 人参5 キャベツ10 きゅうり12 マヨネーズ風調味料	・全がゆ90 ～ 軟飯90g ・すきやき煮牛肉(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 ・和え物小松菜20g もやし10 出し汁、しょうゆ、砂糖	・全がゆ90 ～ 軟飯90g ・鶏肉と玉ねぎの煮物鶏肉ほぐし20g 玉ねぎ20 出し汁、砂糖、しょうゆ ・野菜スープじゃが芋20g 玉ねぎ10 人参10 キャベツ20 出し汁、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 キャベツ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 ・肉と野菜煮鶏肉みじん15g じゃが芋30 玉ねぎ30 人参15 出し汁、砂糖、しょうゆ ・キャベツのしらす和えキャベツ35g しらす干し2 出し汁、すりごま、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 はくさい30 人参10 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。

	8・29(月)	9・30(火)	10・24(水)	11・25(木)	18(木)	13(土)
前期	・つぶしがゆ30～40g ・野菜のスープ煮 豆腐10g じゃが芋10 玉ねぎ10 人参5 トマト5 出し汁 ・つぶし煮 きゅうり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 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10g 人参5 小松菜葉先10 出し汁 ・煮浸し きゅうり10g 出し汁	・つぶしがゆ30～40g ・つぶし煮 豆腐10g 大根10 じゃが芋15 人参8 出し汁 ・煮浸し はくさい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 ・つぶし煮 キャベツ10g きゅうり5 出し汁 ・オニオンスープ 玉ねぎ10g 人参5 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 ・豆腐と野菜のスープ煮 豆腐20g じゃが芋20 玉ねぎ15 人参8 トマト10 出し汁、しょうゆ、砂糖 ・スパゲティサラダ スパゲティゆでてみじん3g きゅうり10 人参5 出し汁、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 ・和え物 ほうれんそう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 ・豆腐の野菜煮 豆腐20g 人参8 小松菜10 玉ねぎ15 出し汁、砂糖、しょうゆ ・和え物 きゅうり20g みかん(缶)きざみ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15 じゃが芋25 人参10 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	・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15g 人参5 きゅうり10 出し汁、しょうゆ ・オニオンスープ 鶏肉すりみ5g 玉ねぎ20 人参5 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
後期 完了期	・全がゆ90 ～ 軟飯90g ・トマトそぼろ煮 ミンチ(赤身)15g じゃが芋30 玉ねぎ20 人参10 トマト15 出し汁、ケチャップ、砂糖 ・スパゲティサラダ スパゲティゆでて粗みじん4g きゅうり15 人参10 マヨネーズ風調味料	・全がゆ90 ～ 軟飯90g ・煮魚 白身魚35g 出し汁、砂糖、しょうゆ ・ごまあえ ほうれんそう15g はくさい20 人参8 出し汁、すりごま、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 ・肉と豆腐の野菜煮 豆腐30g 豚肉(赤身)すりみ15 人参10 小松菜15 玉ねぎ20 出し汁、砂糖、しょうゆ ・和え物 きゅうり30g みかん(缶)きざみ10 炒り卵5 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 ・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	・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 ・ごまネーズ和え キャベツ20g 人参5 きゅうり15 出し汁、すりごま、マヨネーズ風調味料 ・オニオンスープ 鶏肉みじん10g 玉ねぎ30 人参5 出し汁、しょうゆ	・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

※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。

	12(金)	20(土)	27(土)			
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 豆腐 出し汁、みそ少し 10g	・ぞうすい 10倍がゆ 豆腐つぶし 人参 玉ねぎ 出し汁 30～40g 20 5 10	・ぞうすい 10倍がゆ 豆腐つぶし 人参 キャベツ 出し汁 30～40g 20 5 10			
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 はくさい 人参 出し汁、砂糖、しょうゆ 10g 15 5 ・みそ汁 豆腐 出し汁、みそ 20g	・ぞうすい 7～5倍がゆ 豆腐つぶし 人参 玉ねぎ 出し汁、砂糖、しょうゆ 50～80g 30 8 20	・ぞうすい 7～5倍がゆ 豆腐つぶし 人参 キャベツ 出し汁、砂糖、しょうゆ 50～80g 30 8 20			
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 はくさい 人参 出し汁、砂糖、しょうゆ 15g 20 8 ・みそ汁 豆腐 出し汁、みそ 30g	・ぞうすい 全がゆ(軟飯) 牛肉(赤身)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	・ぞうすい 全がゆ(軟飯) 豚肉(赤身)みじん 人参 キャベツ 出し汁、砂糖、しょうゆ 90(80)g 15 10 30 ・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。