

おばんとう 28日(水)

令和7年10月分 離乳食献立表

ひとつば保育園

NO.1

	1・15(水)	2・30(木)	3・17(金)	4(土)	6・20(月)	7・21(火)
前期	・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 きゅうり10g 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 キャベツ10g 人参5 出し汁 ・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 豆腐10g じゃが芋10 大根10 人参5 出し汁、みそ少し ・煮浸し ほうれん草葉先5g はくさい5 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	・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 キャベツ10g きゅうり10 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 キャベツ10g 人参5 出し汁
中期	・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 ・きゅうりの酢の物 きゅうり20g 出し汁、酢、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 ・ツナサラダ ツナほぐし5g キャベツゆでてみじん10 きゅうりみじんゆで12 人参ゆでてみじん5 出し汁、しょうゆ ・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 ・豆腐と野菜のみそ煮 豆腐30g じゃが芋20 大根20 人参5 出し汁、砂糖、みそ ・和え物 ほうれん草15g はくさい15 人参3 出し汁、しょうゆ、砂糖	・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	・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 ・フレンチサラダ キャベツ15g きゅうり10 みかん(缶)5 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 豆腐15 じゃが芋20 大根15 人参8 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
後期 (完了期)	・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 ・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	・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 ・ツナサラダ ツナほぐし10g キャベツゆでて粗みじん15 きゅうり粗みじんゆで15 人参ゆでて粗みじん5 マヨネーズ風調味料 ・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 ・肉と野菜のみそ煮 豚肉(赤身)みじん15g じゃが芋30 大根25 人参10 出し汁、砂糖、みそ ・和え物 ほうれん草20g はくさい20 人参5 出し汁、しょうゆ、砂糖	・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	・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 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 みかん(缶)10 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 豆腐20 じゃが芋30 大根20 人参10 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

※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10月分 離乳食献立表

ひつぎ保育園

NO.2

	8・22(水)	9・23(木)	10・24(木)(金)	11(土)	14(火)	10(金)
前期	・つぶしがゆ30～40g ・豆腐のくず煮 豆腐20g 人参すりおろし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 ・つぶし煮 キャベツ10g きゅうり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 ・つぶし煮 豆腐つぶし15g 人参5 キャベツ10 出し汁 ・すまし汁 ふ0.8g 玉ねぎ5 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10g じゃがいも10 玉ねぎ5 出し汁 ・野菜スープ クリームコーン(缶)裏ごし10g トマト湯むき5 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20g 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 ・豆腐煮 豆腐50g 人参みじん5 出し汁、砂糖、しょうゆ ・和え物 きゅうり15g 人参8 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 ・和え物 キャベツ15g 人参5 きゅうり10 出し汁、しょうゆ ・みそ汁 玉ねぎ15g 出し汁、みそ	・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 ふ1.2g 玉ねぎ10 出し汁、しょうゆ	・ぞうすい 7～5倍がゆ50～80g 鶏肉すりみ5 玉ねぎ15 人参8 出し汁、砂糖、しょうゆ	・7～5倍がゆ50～80g ・豆腐とじゃがいもの煮物 豆腐30g じゃがいも20 玉ねぎ10 出し汁、砂糖、しょうゆ ・野菜スープ クリームコーン(缶)裏ごし10g トマト湯むききざみ10 出し汁、しょうゆ	・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 キャベツ15g 人参8 チンゲンサイ10 出し汁、酢、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 ・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 ・和え物 きゅうり20g 人参10 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 ・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 ・みそ汁 玉ねぎ20g 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 キャベツ30 もやし15 人参10 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	・ぞうすい 全がゆ(軟飯)90(80)g 鶏肉みじん10 玉ねぎ20 人参10 出し汁、砂糖、しょうゆ ・くだもの	・全がゆ90 ～ 軟飯90g ・豚肉とじゃがいもの煮物 豚肉(赤身)みじん15g じゃがいも20g 玉ねぎ10 出し汁、砂糖、しょうゆ ・コーンと卵の華風スープ クリームコーン(缶)15g トマト湯むききざみ10 卵15 出し汁、しょうゆ	・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 ・ごま酢和え キャベツ15g 人参8 チンゲンサイ15 出し汁、すりごま、酢、砂糖、しょうゆ ・すまし汁 ふ1.5g 玉ねぎ10 出し汁、しょうゆ

※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。

		25(土)	27(月)	29(水)	31(金)	
前期	・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 豆腐つぶし 人参 玉ねぎ 出し汁 30～40g 20 5 10	・つぶしがゆ 30～40g ・つぶし煮 じゃが芋 玉ねぎ 人参 出し汁 15g 5 5 ・煮つぶし ブロッコリー 人参 出し汁 10g 5	・つぶしがゆ 30～40g ・つぶし煮 じゃが芋 人参 出し汁 20g 10 ・煮浸し はくさい 人参 出し汁 10g 5	・つぶしがゆ 30～40g ・つぶし煮 豆腐 じゃが芋 玉ねぎ 人参 出し汁 10g 10 10 5 ・煮浸し 小松菜葉先 出し汁 10g	
中期	・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 豆腐つぶし 人参 玉ねぎ 出し汁、砂糖、しょうゆ 50～80g 30 8 15	・7～5倍がゆ 50～80g ・肉と野菜煮 鶏肉すりみ じゃが芋 玉ねぎ 人参 出し汁、砂糖、しょうゆ 10g 20 10 10 ・ブロッコリーのサラダ ブロッコリー 人参 出し汁、砂糖、しょうゆ 10g 5	・7～5倍がゆ 50～80g ・鶏肉と野菜煮 鶏肉すりみ じゃが芋 人参 出し汁、砂糖、しょうゆ 10g 30 10 ・和え物 小松菜 はくさい 人参 出し汁、砂糖、しょうゆ 10g 15 5	・7～5倍がゆ 50～80g ・豆腐と野菜煮 豆腐 じゃが芋 玉ねぎ 人参 出し汁、砂糖、しょうゆ 30g 20 20 10 ・和え物 小松菜 もやし 出し汁、しょうゆ、砂糖 15g 5	
後期 （完了期）	・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	・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	・全がゆ90 ～ 軟飯90g ・肉と野菜煮 鶏肉みじん じゃが芋 玉ねぎ 人参 出し汁、砂糖、しょうゆ 15g 30 20 15 ・ブロッコリーのサラダ ブロッコリー 人参 マヨネーズ風調味料 15g 5	・全がゆ90 ～ 軟飯90g ・鶏肉と野菜煮 鶏肉みじん じゃが芋 人参 出し汁、砂糖、しょうゆ 15g 35 10 ・ごまあえ 小松菜 はくさい 人参 出し汁、すりごま、砂糖、しょうゆ 15g 20 8	・全がゆ90 ～ 軟飯90g ・肉と野菜煮 牛肉(赤身)みじん 豆腐 じゃが芋 玉ねぎ 人参 出し汁、砂糖、しょうゆ 15g 30 30 30 15 ・和え物 小松菜 もやし 出し汁、しょうゆ、砂糖 20g 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。