

27日(木) おべんとう

令和7年11月分 離乳食献立表

ひとつ保育園 NO.1

	1(土)	4・18(火)	5・19(水)	6(木)	7・21(金)	8(土)
前 期	・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	・つぶしがゆ 30～40g ・つぶし煮 ふ 玉ねぎ 人参 出し汁 2g 10 5 ・みそ汁 豆腐 人参 さつま芋 出し汁、みそ少し 10g 5 10	・つぶしがゆ 30～40g ・豆腐と野菜のつぶし煮 豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ 出し汁 10g 5 3 5 ・かぶのやわらか煮 かぶ 出し汁 10g	・つぶしがゆ 30～40g ・つぶし煮 じゃが芋 人参 出し汁 20g 5 ・煮浸し チンゲンサイ はくさい 出し汁 5g 5	・つぶしがゆ 30～40g ・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 ・大根汁 大根 小松菜 出し汁 15g 8	・ぞうすい 10倍がゆ 玉ねぎ 人参 出し汁 30～40g 10 5
中 期	・ぞうすい 7～5倍がゆ 豆腐つぶし キャベツ 人参 出し汁、砂糖、しょうゆ 50～80g 30 20 8	・7～5倍がゆ 50～80g ・ふと野菜煮 ふ 玉ねぎ 人参 出し汁、砂糖、しょうゆ 3g 20 10 ・さつま汁 豆腐 人参 さつま芋 出し汁、みそ 20g 5 15	・7～5倍がゆ 50～80g ・豆腐と野菜煮 豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ 出し汁、砂糖、しょうゆ 20g 15 5 10 ・田舎スープ じゃが芋 人参 かぶ トマト湯むききざみ 出し汁、しょうゆ 10g 5 10 10	・7～5倍がゆ 50～80g ・磯 煮 鶏肉すりみ じゃが芋 人参 ひじきもどしてみじん 出し汁、砂糖、しょうゆ 10g 25 10 0.5 ・和え物 チンゲンサイ はくさい 人参 出し汁、しょうゆ、砂糖 15g 15 3	・7～5倍がゆ 50～80g ・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 ・大根汁 鶏肉すりみ 大根 小松菜 出し汁、しょうゆ 10g 20 10	・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 15 5
後 期 （ 完 了 期	・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	・全がゆ90 ～ 軟飯90g ・おから入り煮物 おから 玉ねぎ 人参 出し汁、砂糖、しょうゆ 20g 20 10 ・さつま汁 豚肉(赤身)みじん 豆腐 人参 さつま芋 出し汁、みそ 10g 30 10 20	・全がゆ90 ～ 軟飯90g ・肉と野菜煮 豚肉(赤身)みじん ビーフン キャベツ 人参 玉ねぎ 出し汁、砂糖、しょうゆ 15g 5 20 10 15 ・田舎スープ じゃが芋 人参 かぶ トマト湯むき粗きざみ 出し汁、しょうゆ 15g 8 15 15	・全がゆ90 ～ 軟飯90g ・磯 煮 鶏肉みじん じゃが芋 人参 ひじきもどしてみじん 出し汁、砂糖、しょうゆ 15g 35 15 1 ・和え物 チンゲンサイ はくさい 人参 出し汁、しょうゆ、砂糖 20g 20 5	・全がゆ90 ～ 軟飯90g ・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 ・大根汁 鶏肉みじん 大根 小松菜 出し汁、しょうゆ 15g 25 15	・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 20 10 ・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。

令和7年11月分 離乳食献立表

	10(月)	11・25(火)	12・26(水)	13・28(木)(金)	20(木)	15(土)
前期	・つぶしがゆ30～40g ・つぶし煮 かぼちゃ15g 玉ねぎ5 人参5 出し汁 ・煮浸し 人参5g キャベツ10 出し汁	・つぶしがゆ30～40g ・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 チンゲンサイ5g はくさい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 ・ふのくず煮 ふ3g 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 じゃが芋10 玉ねぎ10 人参5 出し汁 ・(フレンチサラダ)トマトの煮浸し トマト湯むき10g 出し汁 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 ・肉と野菜煮 鶏肉すりみ10g かぼちゃ25 玉ねぎ10 人参8 出し汁、砂糖、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 ・豆腐と野菜のくず煮 豆腐40g 人参みじん10 もやし5 出し汁、しょうゆ、片栗粉 ・和え物 チンゲンサイ15g はくさい15 出し汁、砂糖、酢、しょうゆ	・7～5倍がゆ50～80g ・鶏肉と野菜煮 鶏肉すりみ10g 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 ・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 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 トマト湯むき10 出し汁、酢、砂糖	・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
後期 （完了期）	・全がゆ90 ～ 軟飯90g ・肉と野菜煮 鶏肉みじん15g かぼちゃ35 玉ねぎ15 人参10 出し汁、砂糖、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 ・あんかけ豆腐 豆腐60g ミンチ(赤身)15 人参粗みじん10 もやし10 出し汁、しょうゆ、片栗粉 ・和え物 チンゲンサイ20g はくさい20 すりごま、砂糖、酢、しょうゆ	・全がゆ90 ～ 軟飯90g ・千切り大根の煮物 鶏肉みじん15g 千切り大根4 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 ・鶏肉のほぐし煮 鶏肉ほぐし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、砂糖、しょうゆ ・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	・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

※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。

	17(月)	14(金)	22(土)	29(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 出し汁 ・煮つぶし大根10g 出し汁	・いもがゆ つぶしがゆ10 ～ 40 g さつま芋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 ・みそ汁豆腐10g 出し汁、みそ少し	・ぞうすい 10倍がゆ30～40g 豆腐つぶし20 人参5 キャベツ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		
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10 人参10 出し汁、しょうゆ ・ダイコーンサラダ大根ゆでてみじん15g きゅうりみじんゆで15 出し汁、しょうゆ	・いもがゆ 7～5倍がゆ70g さつま芋10 ・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、しょうゆ、砂糖 ・みそ汁豆腐20g 出し汁、みそ	・ぞうすい 7～5倍がゆ50～80g 豆腐つぶし30 人参8 キャベツ20 出し汁、砂糖、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	・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 ・ダイコーンサラダ大根ゆでて粗みじん30g きゅうり粗みじんゆで15 すりごま、マヨネーズ風調味料	・いもがゆ～さつま芋ごはん 全がゆ(軟飯)100(80)g さつま芋15 ・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 ・みそ汁豆腐30g 出し汁、みそ	・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	・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		

※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。