

おたんとう 28日(木)

令和8年7月分 離乳食献立表

ひとつぶ保育園 NO.1

	1・15(水)	2・30(木)	3・17(金)	4(土)	6(月)	7・21(火)
前期	・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 - チンゲンサイ 5g - キャベツ 5 - 出し汁	・つぶしがゆ 30～40g ・つぶし煮 - 豆腐 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 ・煮浸し - 豆腐つぶし 15g - 玉ねぎ 10 - キャベツ 10 - 人参 5 - 出し汁、片栗粉 ・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 - 玉ねぎ 10 - 人参 5 - 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 ・かぼちゃサラダ - かぼちゃ 10g - きゅうり 5 - 玉ねぎ 5 - 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 ・煮浸し - キャベツ 10g - 人参 5 - 出し汁
中期	・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 - 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 ・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 - 豆腐つぶし 30g - 玉ねぎ 20 - キャベツ 20 - 人参 5 - 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 - 鶏肉すりみ 10 - 玉ねぎ 15 - 人参 5 - 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 ・かぼちゃサラダ - かぼちゃ 20g - きゅうり 8 - 玉ねぎ 8 - 出し汁、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 10 - じゃが芋 15 - 大根 15 - 人参 8 - 出し汁、砂糖、しょうゆ ・おひたし - ほうれん草 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 ・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 - 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 ・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 - ミンチ(赤身) 15g - 玉ねぎ 30 - キャベツ 30 - 人参 10 - 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(90)g - 鶏肉みじん 15 - 玉ねぎ 20 - 人参 10 - 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 ・かぼちゃサラダ - かぼちゃ 30g - きゅうり 10 - 玉ねぎ 10 - マヨネーズ風調味料	・全がゆ90 ～ 軟飯90g ・鶏肉と野菜煮 - 鶏肉みじん 15g - 豆腐 15 - じゃが芋 20 - 大根 20 - 人参 10 - 出し汁、砂糖、しょうゆ ・おひたし - ほうれん草 15g - キャベツ 20 - 人参 8 - 出し汁、砂糖、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。

	8・22(水)	9・23(木)	10・24(金)(水)	11(土)	13・27(月)	14(火)
前期	・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 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	・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
中期	・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、砂糖、しょうゆ ・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 ・肉と野菜のスープ煮 鶏肉すりみ10g 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	・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
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 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、砂糖、しょうゆ ・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(90)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 ・ポトフ 鶏肉みじん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	・全がゆ90～軟飯90g ・おから入り煮物 おから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

※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。

	10(金)	18(土)	25(土)	24(金)	31(金)	
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 ・つぶし煮 キャベツ きゅうり 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 30～40g ・つぶし煮 豆腐 じゃが芋 玉ねぎ 人参 出し汁 10g 10g 10 5 ・煮浸し 小松菜 出し汁 10g	・つぶしがゆ 30～40g ・豆腐のすり流し煮 豆腐 人参 出し汁、片栗粉 10g 5 ・煮浸し 人参 きゅうり 出し汁 8g 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 人参 きゅうり 出し汁、しょうゆ 15g 5 10 ・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 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 10g 10	・7～5倍がゆ 50～80g ・豆腐と野菜のくず煮 豆腐 人参 もやし 出し汁、しょうゆ、片栗粉 40g 10 5 ・和え物 春雨 人参 きゅうり 出し汁、酢、砂糖、しょうゆ 3g 10 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 ・ごまネーズ和え キャベツ 人参 きゅうり 出し汁、すりごま、マヨネーズ風調味料 20g 5 15 ・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 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 15g 15	・全がゆ90 ～ 軟飯90g ・あんかけ豆腐 豆腐 ミンチ(赤身) 人参 もやし 出し汁、しょうゆ、片栗粉 60g 15 10 10 ・春雨サラダ 春雨 人参 きゅうり 出し汁、酢、砂糖、しょうゆ 5g 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。