

29日(火) おはんとう

## 令和8年9月分 離乳食献立表

みつば保育園

NO.1

|           | 1・15(火)                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2・16(水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3・24(木)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 4・18(金)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5(土)                                                                                                                                                                                      | 7・28(月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 前期        | <ul style="list-style-type: none"><li>つぶしがゆ 30～40g</li><li>つぶし煮<ul style="list-style-type: none"><li>豆腐 10g</li><li>じゃが芋 10</li><li>大根 10</li><li>人参 5</li></ul>出し汁</li><li>煮浸し<ul style="list-style-type: none"><li>小松菜葉先 10g</li></ul>出し汁</li></ul>                                                   | <ul style="list-style-type: none"><li>つぶしがゆ 30～40g</li><li>野菜のくず煮<ul style="list-style-type: none"><li>豆腐つぶし 15g</li><li>チンゲンサイ 15</li><li>人参 5</li></ul>出し汁、片栗粉</li><li>煮浸し<ul style="list-style-type: none"><li>じゃがいも 10g</li><li>大根 5</li></ul>出し汁</li></ul>                                              | <ul style="list-style-type: none"><li>つぶしがゆ 30～40g</li><li>魚のすり流し煮<ul style="list-style-type: none"><li>白身魚すりつぶし 10g</li></ul>出し汁、片栗粉</li><li>煮浸し<ul style="list-style-type: none"><li>キャベツ 10g</li><li>人参 5</li></ul>出し汁</li><li>すまし汁<ul style="list-style-type: none"><li>豆腐 10g</li></ul>出し汁</li></ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"><li>つぶしがゆ 30～40g</li><li>つぶし煮<ul style="list-style-type: none"><li>豆腐 10g</li><li>人参 5</li><li>小松菜葉先 10</li></ul>出し汁</li><li>煮浸し<ul style="list-style-type: none"><li>人参 8g</li><li>きゅうり 10</li></ul>出し汁</li></ul>                                                                           | <ul style="list-style-type: none"><li>ぞうすい<ul style="list-style-type: none"><li>10倍がゆ 30～40g</li><li>豆腐つぶし 20</li><li>玉ねぎ 10</li><li>人参 5</li></ul>出し汁</li></ul>                          | <ul style="list-style-type: none"><li>つぶしがゆ 30～40g</li><li>野菜のスープ煮<ul style="list-style-type: none"><li>豆腐 10g</li><li>じゃが芋 10</li><li>玉ねぎ 10</li><li>人参 5</li><li>トマト 5</li></ul>出し汁</li><li>つぶし煮<ul style="list-style-type: none"><li>きゅうり 5g</li></ul>出し汁</li></ul>                                                                  |
| 中期        | <ul style="list-style-type: none"><li>7～5倍がゆ 50～80g</li><li>鶏肉と野菜煮<ul style="list-style-type: none"><li>鶏肉すりみ 10g</li><li>豆腐 10</li><li>じゃが芋 15</li><li>大根 15</li><li>人参 8</li></ul>出し汁、砂糖、しょうゆ</li><li>和え物<ul style="list-style-type: none"><li>小松菜 15g</li><li>もやし 5</li></ul>出し汁、しょうゆ、砂糖</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>7～5倍がゆ 50～80g</li><li>豆腐と野菜煮<ul style="list-style-type: none"><li>豆腐つぶし 30g</li><li>チンゲンサイ 30</li><li>人参 8</li></ul>出し汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉</li><li>野菜スープ<ul style="list-style-type: none"><li>じゃがいも 15g</li><li>大根 10</li><li>玉ねぎ 10</li></ul>出し汁、しょうゆ</li></ul>              | <ul style="list-style-type: none"><li>7～5倍がゆ 50～80g</li><li>魚のほぐし煮<ul style="list-style-type: none"><li>白身魚ほぐし 25g</li></ul>出し汁、砂糖、しょうゆ</li><li>おひたし<ul style="list-style-type: none"><li>チンゲンサイ 10g</li><li>キャベツ 15</li><li>人参 5</li></ul>出し汁、砂糖、しょうゆ</li><li>すまし汁<ul style="list-style-type: none"><li>豆腐 20g</li></ul>出し汁、しょうゆ</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>7～5倍がゆ 50～80g</li><li>豆腐の野菜煮<ul style="list-style-type: none"><li>豆腐 20g</li><li>人参 8</li><li>小松菜 10</li><li>玉ねぎ 15</li></ul>出し汁、砂糖、しょうゆ</li><li>春雨サラダ<ul style="list-style-type: none"><li>春雨 3g</li><li>人参 10</li><li>きゅうり 15</li></ul>出し汁、酢、砂糖、しょうゆ</li></ul>                         | <ul style="list-style-type: none"><li>ぞうすい<ul style="list-style-type: none"><li>7～5倍がゆ 50～80g</li><li>鶏肉すりみ 10</li><li>玉ねぎ 20</li><li>人参 8</li></ul>出し汁、砂糖、しょうゆ</li></ul>                 | <ul style="list-style-type: none"><li>7～5倍がゆ 50～80g</li><li>豆腐と野菜のスープ煮<ul style="list-style-type: none"><li>豆腐 20g</li><li>じゃが芋 20</li><li>玉ねぎ 15</li><li>人参 8</li><li>トマト 10</li></ul>出し汁、しょうゆ、砂糖</li><li>スパゲティサラダ<ul style="list-style-type: none"><li>スパゲティゆでてみじん 3g</li><li>きゅうり 10</li><li>人参 5</li></ul>出し汁、しょうゆ</li></ul>        |
| 後期<br>完了期 | <ul style="list-style-type: none"><li>全がゆ90 ～ 軟飯90g</li><li>鶏肉と野菜煮<ul style="list-style-type: none"><li>鶏肉みじん 15g</li><li>豆腐 15</li><li>じゃが芋 20</li><li>大根 20</li><li>人参 10</li></ul>出し汁、砂糖、しょうゆ</li><li>和え物<ul style="list-style-type: none"><li>小松菜 20g</li><li>もやし 10</li></ul>出し汁、しょうゆ、砂糖</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>全がゆ90 ～ 軟飯90g</li><li>肉と野菜煮<ul style="list-style-type: none"><li>牛肉(赤身)みじん 15g</li><li>チンゲンサイ 40</li><li>人参 10</li></ul>すりごま<br/>出し汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉</li><li>野菜スープ<ul style="list-style-type: none"><li>じゃがいも 20g</li><li>大根 15</li><li>玉ねぎ 15</li></ul>出し汁、しょうゆ</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>全がゆ90 ～ 軟飯90g</li><li>煮魚<ul style="list-style-type: none"><li>白身魚 35g</li></ul>出し汁、砂糖、しょうゆ</li><li>おひたし<ul style="list-style-type: none"><li>チンゲンサイ 15g</li><li>キャベツ 20</li><li>人参 8</li></ul>出し汁、砂糖、しょうゆ</li><li>すまし汁<ul style="list-style-type: none"><li>豆腐 30g</li></ul>出し汁、しょうゆ</li></ul>        | <ul style="list-style-type: none"><li>全がゆ90 ～ 軟飯90g</li><li>肉と豆腐の野菜煮<ul style="list-style-type: none"><li>豆腐 30g</li><li>豚肉(赤身)すりみ 15</li><li>人参 10</li><li>小松菜 15</li><li>玉ねぎ 20</li></ul>出し汁、砂糖、しょうゆ</li><li>春雨サラダ<ul style="list-style-type: none"><li>春雨 5g</li><li>人参 10</li><li>きゅうり 20</li></ul>出し汁、酢、砂糖、しょうゆ</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>ぞうすい<ul style="list-style-type: none"><li>全がゆ(軟飯) 90(90)g</li><li>鶏肉みじん 15</li><li>玉ねぎ 30</li><li>人参 10</li></ul>出し汁、砂糖、しょうゆ</li><li>くだもの</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>全がゆ90 ～ 軟飯90g</li><li>トマトそぼろ煮<ul style="list-style-type: none"><li>ミンチ(赤身) 15g</li><li>じゃが芋 30</li><li>玉ねぎ 20</li><li>人参 10</li><li>トマト 15</li></ul>出し汁、ケチャップ、砂糖</li><li>スパゲティサラダ<ul style="list-style-type: none"><li>スパゲティゆでて粗みじん 4g</li><li>きゅうり 15</li><li>人参 10</li></ul>マヨネーズ風調味料</li></ul> |

※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 (火)                                                                                                                                                                                                | 9・30(水)                                                                                                                                                                                                  | 10(木)                                                                                                                                                                                                          | 17(木)・25(金)                                                                                                                                                                                                                                                      | 12(土)                                                                                                                          | 14(月)                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 前期          | <div><div>・つぶしがゆ30～40g</div><div>・魚のすり流し煮<br/>白身魚すりつぶし<br/>出し汁、片栗粉10g</div><div>・煮浸し<br/>はくさい<br/>人参<br/>出し汁10g<br/>5</div><div>・すまし汁<br/>豆腐<br/>出し汁10g</div></div>                                  | <div><div>・つぶしがゆ30～40g</div><div>・つぶし煮<br/>じゃが芋<br/>玉ねぎ<br/>人参<br/>出し汁10g<br/>10<br/>5</div><div>・煮浸し<br/>キャベツ<br/>出し汁10g</div></div>                                                                    | <div><div>・つぶしがゆ30～40g</div><div>・つぶし煮<br/>豆腐<br/>じゃが芋<br/>人参<br/>出し汁10g<br/>20<br/>5</div><div>・煮浸し<br/>はくさい<br/>人参<br/>出し汁10g<br/>5</div></div>                                                              | <div><div>・つぶしがゆ30～40g</div><div>・つぶし煮<br/>じゃがいも<br/>人参<br/>ふ<br/>出し汁15g<br/>5<br/>1</div><div>・つぶし煮<br/>キャベツ<br/>きゅうり<br/>出し汁10g<br/>5</div><div>・オニオンスープ<br/>玉ねぎ<br/>人参<br/>出し汁10g<br/>5</div></div>                                                           | <div><div>・ぞうすい<br/>10倍がゆ<br/>豆腐つぶし<br/>玉ねぎ<br/>人参<br/>出し汁30～40g<br/>20<br/>10<br/>5</div></div>                               | <div><div>・つぶしがゆ30～40g</div><div>・つぶし煮<br/>豆腐<br/>じゃが芋<br/>玉ねぎ<br/>人参<br/>ブロッコリー<br/>出し汁20g<br/>15<br/>5<br/>5<br/>5</div><div>・トマトの煮浸し<br/>トマト湯むき<br/>出し汁10g</div></div>                                                       |
| 中期          | <div><div>・7～5倍がゆ50～80g</div><div>・魚のほぐし煮<br/>白身魚ほぐし<br/>出し汁、砂糖、しょうゆ25g</div><div>・和え物<br/>ほうれんそう<br/>はくさい<br/>人参<br/>出し汁、砂糖、しょうゆ10g<br/>15<br/>5</div><div>・すまし汁<br/>豆腐<br/>出し汁、しょうゆ20g</div></div> | <div><div>・7～5倍がゆ50～80g</div><div>・肉と野菜煮<br/>鶏肉すりみ<br/>じゃが芋<br/>玉ねぎ<br/>人参<br/>出し汁、砂糖、しょうゆ10g<br/>20<br/>20<br/>10</div><div>・キャベツの和え物<br/>キャベツ<br/>出し汁、酢、砂糖、しょうゆ20g</div></div>                         | <div><div>・7～5倍がゆ50～80g</div><div>・磯煮<br/>鶏肉すりみ<br/>じゃが芋<br/>人参<br/>ひじきもどしてみじん<br/>出し汁、砂糖、しょうゆ10g<br/>25<br/>10<br/>0.5</div><div>・おひたし<br/>チンゲンサイ<br/>はくさい<br/>人参<br/>出し汁、砂糖、しょうゆ10g<br/>15<br/>5</div></div> | <div><div>・7～5倍がゆ50～80g</div><div>・ふと野菜煮<br/>じゃがいも<br/>人参<br/>ふ<br/>出し汁、砂糖、しょうゆ20g<br/>5<br/>2</div><div>・和え物<br/>キャベツ<br/>人参<br/>きゅうり<br/>出し汁、しょうゆ15g<br/>5<br/>10</div><div>・オニオンスープ<br/>玉ねぎ<br/>人参<br/>出し汁、しょうゆ20g<br/>5</div></div>                          | <div><div>・ぞうすい<br/>7～5倍がゆ<br/>豆腐つぶし<br/>玉ねぎ<br/>人参<br/>出し汁、砂糖、しょうゆ50～80g<br/>30<br/>20<br/>8</div></div>                      | <div><div>・7～5倍がゆ50～80g</div><div>・鶏肉と野菜のスープ煮<br/>鶏肉すりみ<br/>じゃが芋<br/>玉ねぎ<br/>人参<br/>ブロッコリー<br/>出し汁、しょうゆ10g<br/>20<br/>15<br/>5<br/>10</div><div>・フレンチサラダ<br/>キャベツ<br/>きゅうり<br/>トマト湯むき<br/>出し汁、酢、砂糖15g<br/>10<br/>10</div></div> |
| 後期<br>（完了期） | <div><div>・全がゆ90 ～ 軟飯90g</div><div>・煮魚<br/>白身魚<br/>出し汁、砂糖、しょうゆ35g</div><div>・ごまあえ<br/>ほうれんそう<br/>はくさい<br/>人参<br/>出し汁、すりごま、砂糖、しょうゆ15g<br/>20<br/>8</div><div>・すまし汁<br/>豆腐<br/>出し汁、しょうゆ30g</div></div> | <div><div>・全がゆ90 ～ 軟飯90g</div><div>・肉と野菜煮<br/>鶏肉みじん<br/>じゃが芋<br/>玉ねぎ<br/>人参<br/>出し汁、砂糖、しょうゆ15g<br/>30<br/>30<br/>15</div><div>・キャベツのしらす和え<br/>キャベツ<br/>しらす干し<br/>出し汁、すりごま、酢、砂糖、しょうゆ35g<br/>2</div></div> | <div><div>・全がゆ90 ～ 軟飯90g</div><div>・磯煮<br/>鶏肉みじん<br/>じゃが芋<br/>人参<br/>ひじきもどしてみじん<br/>出し汁、砂糖、しょうゆ15g<br/>35<br/>15<br/>1</div><div>・おひたし<br/>チンゲンサイ<br/>はくさい<br/>人参<br/>出し汁、砂糖、しょうゆ15g<br/>20<br/>8</div></div>  | <div><div>・全がゆ90 ～ 軟飯90g</div><div>・肉と野菜煮<br/>豚肉(赤身)みじん<br/>じゃがいも<br/>人参<br/>出し汁、砂糖、しょうゆ15g<br/>30<br/>10</div><div>・ごまネーズ和え<br/>キャベツ<br/>人参<br/>きゅうり<br/>出し汁、すりごま、マヨネーズ風調味料20g<br/>5<br/>15</div><div>・オニオンスープ<br/>玉ねぎ<br/>人参<br/>出し汁、しょうゆ30g<br/>5</div></div> | <div><div>・ぞうすい<br/>全がゆ(軟飯)<br/>ミンチ(赤身)<br/>玉ねぎ<br/>人参<br/>出し汁、砂糖、しょうゆ90(80)g<br/>15<br/>30<br/>10</div><div>・くだもの</div></div> | <div><div>・全がゆ90 ～ 軟飯90g</div><div>・ポトフ<br/>鶏肉みじん<br/>じゃが芋<br/>玉ねぎ<br/>人参<br/>ブロッコリー<br/>出し汁、しょうゆ15g<br/>30<br/>20<br/>10<br/>20</div><div>・フレンチサラダ<br/>キャベツ<br/>きゅうり<br/>トマト湯むき<br/>出し汁、酢、砂糖20g<br/>10<br/>15</div></div>      |

※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。

|           | 11(金)                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 19(土)                                                                                                                                                   | 26(土)                                                                                                                                                    |  |  |  |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 前期        | <div><div>・人参がゆ<br/>10倍がゆ<br/>人参</div><div>30g<br/>5</div></div> <div><div>・魚のすり流し煮<br/>白身魚すりつぶし<br/>出し汁、片栗粉</div><div>10g</div></div> <div><div>・煮浸し<br/>はくさい<br/>人参<br/>出し汁</div><div>10g<br/>5</div></div> <div><div>・みそ汁<br/>豆腐<br/>出し汁、みそ少し</div><div>10g</div></div>                                  | <div><div>・ぞうすい<br/>10倍がゆ<br/>豆腐つぶし<br/>人参<br/>玉ねぎ<br/>出し汁</div><div>30～40g<br/>20<br/>5<br/>10</div></div>                                             | <div><div>・ぞうすい<br/>10倍がゆ<br/>豆腐つぶし<br/>人参<br/>キャベツ<br/>出し汁</div><div>30～40g<br/>20<br/>5<br/>10</div></div>                                             |  |  |  |
| 中期        | <div><div>・人参がゆ<br/>7～5倍がゆ<br/>人参つぶし</div><div>40g<br/>10</div></div> <div><div>・魚のほぐし煮<br/>白身魚ほぐし<br/>出し汁、砂糖、しょうゆ</div><div>25g</div></div> <div><div>・おひたし<br/>ほうれん草<br/>はくさい<br/>人参<br/>出し汁、砂糖、しょうゆ</div><div>10g<br/>15<br/>5</div></div> <div><div>・みそ汁<br/>豆腐<br/>出し汁、みそ</div><div>20g</div></div>    | <div><div>・ぞうすい<br/>7～5倍がゆ<br/>豆腐つぶし<br/>人参<br/>玉ねぎ<br/>出し汁、砂糖、しょうゆ</div><div>50～80g<br/>30<br/>8<br/>20</div></div>                                    | <div><div>・ぞうすい<br/>7～5倍がゆ<br/>豆腐つぶし<br/>人参<br/>キャベツ<br/>出し汁、砂糖、しょうゆ</div><div>50～80g<br/>30<br/>8<br/>20</div></div>                                    |  |  |  |
| 後期<br>完了期 | <div><div>・人参がゆ ～ 軟飯<br/>全がゆ(軟飯)<br/>人参つぶし</div><div>90(80)g<br/>20</div></div> <div><div>・煮魚<br/>白身魚<br/>出し汁、砂糖、しょうゆ</div><div>35g</div></div> <div><div>・おひたし<br/>ほうれん草<br/>はくさい<br/>人参<br/>出し汁、砂糖、しょうゆ</div><div>15g<br/>20<br/>8</div></div> <div><div>・みそ汁<br/>豆腐<br/>出し汁、みそ</div><div>30g</div></div> | <div><div>・ぞうすい<br/>全がゆ(軟飯)<br/>牛肉(赤身)みじん<br/>人参<br/>玉ねぎ<br/>出し汁、砂糖、しょうゆ</div><div>90(80)g<br/>15<br/>10<br/>30</div></div> <div><div>・くだもの</div></div> | <div><div>・ぞうすい<br/>全がゆ(軟飯)<br/>豚肉(赤身)みじん<br/>人参<br/>キャベツ<br/>出し汁、砂糖、しょうゆ</div><div>90(80)g<br/>15<br/>10<br/>30</div></div> <div><div>・くだもの</div></div> |  |  |  |

※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。