



令和6年4月 離乳食献立表



きたひだまり保育園

日付	午前食			午後食			
	初期食5~6ヶ月頃	中期食7~8ヶ月頃	後期食9~11ヶ月頃	中期食7~8ヶ月頃	後期食9~11ヶ月頃	材料	
1月15日	①10倍粥 ②じゃが芋 ③しらす	①7倍粥 ②玉ねぎの味噌汁 ③しらすと野菜の煮物	①5倍粥 ②玉ねぎの味噌汁 ③しらすと野菜の煮物	①米 ②玉ねぎ 昆布だし 味噌 ③しらす ほうれん草 人参 キャベツ 昆布だし 醤油 三温糖 片栗粉	①7倍粥 ②高野豆腐と野菜の煮物 ③温野菜	①5倍粥 ②高野豆腐と野菜の煮物 ③野菜スティック	①米 ②高野豆腐 じゃが芋 玉ねぎ 昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉 ③きゅうり 人参
2月16日	①10倍粥 ②大根 ③人参	①7倍粥 ②大根の味噌汁 ③かじきと野菜の味噌汁	①5倍粥 ②大根の味噌汁 ③かじきと野菜の味噌汁	①米 ②大根 人参 煮干し・昆布だし 味噌 ③かじき 玉ねぎ 人参 さやいんげん 煮干し・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①7倍粥 ②大豆と野菜の煮物 ③バナナ	①5倍粥 ②大豆と野菜の煮物 ③バナナ	①米 ②大豆 人参 玉ねぎ 大根 煮干し・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉 ③バナナ
3月17日	①10倍粥 ②人参 ③豆腐	①7倍粥 ②人参のスープ ③そぼろ煮	①5倍粥 ②人参のスープ ③そぼろ煮	①米 ②人参 玉ねぎ 昆布だし 塩 ③鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①7倍粥 ②玉ねぎの味噌汁 ③ツナ煮	①5倍粥 ②玉ねぎの味噌汁 ③ツナ煮	①米 ②玉ねぎ 人参 昆布だし 味噌 ③ツナ缶 人参 玉ねぎ 昆布だし 醤油 三温糖 片栗粉
4月18日	①10倍粥 ②さつまいも ③豆腐	①7倍粥 ②ブロッコリーの豆乳スープ ③さつまいものそぼろ煮	①5倍粥 ②ブロッコリーの豆乳スープ ③さつまいものそぼろ煮	①米 ②ブロッコリー 玉ねぎ 昆布だし 豆乳 塩 ③鶏ひき肉 さつまいも 人参 玉ねぎ 昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①7倍粥 ②白菜のすまし汁 ③豆腐と野菜の味噌煮	①5倍粥 ②白菜のすまし汁 ③豆腐と野菜の味噌煮	①米 ②白菜 さつまいも 昆布だし 醤油 ③豆腐 ブロッコリー 人参 昆布だし 三温糖 味噌
5月19日	①10倍粥 ②かぼちゃ ③カレイ	①7倍粥 ②かぼちゃの味噌汁 ③カレイとアスパラの煮物	①5倍粥 ②かぼちゃの味噌汁 ③カレイとアスパラの煮物	①米 ②かぼちゃ わかめ 煮干し・昆布だし 味噌 ③カレイ アスパラ 人参 キャベツ 煮干し・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①7倍粥 ②キャベツのすまし汁 ③高野豆腐と野菜の味噌煮	①5倍粥 ②キャベツのすまし汁 ③高野豆腐と野菜の味噌煮	①米 ②キャベツ 玉ねぎ 煮干し・昆布だし 醤油 ③高野豆腐 かぼちゃ 人参 玉ねぎ 煮干し・昆布だし 三温糖 味噌 片栗粉
6月20日	①10倍粥 ②ほうれん草 ③大根	①7倍粥 ②ほうれん草の味噌汁 ③ブロッコリーのツナ煮	①5倍粥 ②ほうれん草の味噌汁 ③ブロッコリーのツナ煮	①米 ②ほうれん草 玉ねぎ 煮干し・昆布だし 味噌 ③ツナ缶 ブロッコリー 人参 煮干し・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①7倍粥 ②もやしのスープ ③麩と野菜の煮物	①7倍粥 ②もやしのスープ ③麩と野菜の煮物	①米 ②もやし 玉ねぎ 煮干し・昆布だし 味噌 ③麩 ブロッコリー 人参 ほうれん草 煮干し・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉
8月22日	①10倍粥 ②じゃが芋 ③高野豆腐	①7倍粥 ②人参の味噌汁 ③やわらか肉じゃが	①5倍粥 ②人参の味噌汁 ③やわらか肉じゃが	①米 ②人参 じゃが芋 煮干し・昆布だし 味噌 ③鶏ひき肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 煮干し・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①7倍粥 ②高野豆腐のスープ ③温野菜	①5倍粥 ②高野豆腐のスープ ③野菜スティック	①米 ②高野豆腐 人参 玉ねぎ じゃが芋 煮干し・昆布だし 塩 ③人参 じゃが芋
9月23日	①10倍粥 ②キャベツ ③しらす	①7倍粥 ②人参の味噌汁 ③しらす煮	①5倍粥 ②人参の味噌汁 ③しらす煮	①米 ②人参 わかめ 昆布だし 味噌 ③しらす 大根 キャベツ 玉ねぎ 昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①7倍粥 ②キャベツのスープ ③豆腐と野菜のケチャップ煮	①5倍粥 ②キャベツのスープ ③豆腐と野菜のケチャップ煮	①米 ②キャベツ 大根 昆布だし 塩 ③豆腐 大根 人参 キャベツ 昆布だし ケチャップ 三温糖
10月24日	①10倍粥 ②白菜 ③高野豆腐	①7倍粥 ②白菜の味噌汁 ③かぼちゃのそぼろ煮	①5倍粥 ②白菜の味噌汁 ③かぼちゃのそぼろ煮	①米 ②白菜 かぼちゃ 煮干し・昆布だし 味噌 ③鶏ひき肉 かぼちゃ 玉ねぎ 煮干し・昆布だし 醤油 三温糖 片栗粉	①7倍粥 ②高野豆腐とかぼちゃのスープ ③バナナ	①5倍粥 ②高野豆腐とかぼちゃのスープ ③バナナ	①米 ②高野豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ 白菜 煮干し・昆布だし 塩 ③バナナ
11月25日	①10倍粥 ②小松菜 ③さつまいも	①7倍粥 ②かぶの味噌汁 ③大豆と野菜の煮物	①5倍粥 ②かぶの味噌汁 ③大豆と野菜の煮物	①米 ②かぶ 小松菜 煮干し・昆布だし 味噌 ③大豆 かぶ 人参 煮干し・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①7倍粥 ②具だくさんすまし汁 ③バナナ	①5倍粥 ②具だくさんすまし汁 ③バナナ	①米 ②高野豆腐 かぶ さつまいも 人参 昆布だし 醤油 ③バナナ
12月26日	①10倍粥 ②小松菜 ③豆腐	①7倍粥 ②小松菜のすまし汁 ③豆腐の味噌煮	①5倍粥 ②小松菜のすまし汁 ③豆腐の味噌煮	①米 ②小松菜 白菜 かつお・昆布だし 醤油 ③豆腐 キャベツ 玉ねぎ 人参 かつお・昆布だし 味噌 三温糖 片栗粉	①7倍粥 ②麩と野菜の煮物 ③和え物	①5倍粥 ②麩と野菜の煮物 ③和え物	①米 ②麩 小松菜 キャベツ 玉ねぎ かつお・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉 ③人参 キャベツ 塩
13月27日	①10倍粥 ②じゃが芋 ③豆腐	①7倍粥 ②じゃが芋の味噌汁 ③豆腐と野菜の煮物	①5倍粥 ②じゃが芋の味噌汁 ③豆腐と野菜の煮物	①米 ②じゃが芋 煮干し・昆布だし 味噌 ③豆腐 人参 玉ねぎ 小松菜 煮干し・昆布だし 三温糖 醤油	①7倍粥 ②小松菜のすまし汁 ③ツナと野菜の味噌煮	①5倍粥 ②小松菜のすまし汁 ③ツナと野菜の味噌煮	①米 ②小松菜 玉ねぎ 煮干し・昆布だし 醤油 ③ツナ缶 人参 煮干し・昆布だし 三温糖 味噌 片栗粉
30日	①10倍粥 ②さつまいも ③豆腐	①7倍粥 ②わかめの味噌汁 ③豆腐と野菜の煮物	①5倍粥 ②わかめの味噌汁 ③豆腐と野菜の煮物	①米 ②わかめ 人参 煮干し・昆布だし 味噌 ③豆腐 人参 さつまいも 煮干し・昆布だし 醤油	①7倍粥 ②さつまいものすまし汁 ③ツナ煮	①5倍粥 ②さつまいものすまし汁 ③ツナ煮	①米 ②さつまいも 人参 煮干し・昆布だし 醤油 ③ツナ缶 さつまいも 人参 三温糖 味噌 片栗粉

※ 中期食、後期食 献立は同じですが、形態を変えて提供します。
 ※ 子どもの発達に応じて、片栗粉を使用する場合があります。

	初期食	中期食	後期食
穀類 (g)		7倍粥50~80	5倍粥80~ご飯80
野菜・果物 (g)	つぶし粥、ペースト状の野菜など、ひとさじから始める	20~30	40~50
魚・肉 (g)		10~15	15~20
豆腐 (g)		30~40	50~55