



# 令和 6 年 5 月 離乳食献立表



きたひだまり保育園

		午前食			午後食			
日付		初期食5~6ヶ月頃	中期食7~8ヶ月頃	後期食9~11ヶ月頃	材料	中期食7~8ヶ月頃	後期食9~11ヶ月頃	材料
1	水	①10倍粥 ②人参 ③じゃが芋	①7倍粥 ②わかめのすまし汁 ③野菜のそぼろ煮	①5倍粥 ②わかめのすまし汁 ③野菜のそぼろ煮	①米 ②わかめ 玉ねぎ 醤油 昆布・煮干だし ③鶏ひき肉 じゃが芋 人参 昆布・煮干だし 片栗粉 醤油 三温糖	①7倍粥 ②じゃが芋の味噌汁 ③高野豆腐と野菜の味噌煮	①5倍粥 ②じゃが芋の味噌汁 ③高野豆腐と野菜の味噌煮	①米 ②じゃが芋 昆布・煮干だし 味噌 ③高野豆腐 人参 玉ねぎ わかめ 昆布・煮干だし 三温糖 醤油 片栗粉
2 20	木 月	①10倍粥 ②高野豆腐 ③かぼちゃ	①7倍粥 ②かぼちゃのスープ ③鶏ひき肉と野菜のケチャップ煮	①5倍粥 ②かぼちゃのスープ ③鶏ひき肉と野菜のケチャップ煮	①米 ②かぼちゃ 玉ねぎ 昆布だし 塩 ③鶏ひき肉 フロッコリー 人参 昆布だし ケチャップ 三温糖 片栗粉	①7倍粥 ②高野豆腐の煮物 ③ゆでフロッコリー	①5倍粥 ②高野豆腐の煮物 ③ゆでフロッコリー	①米 ②高野豆腐 かぼちゃ 人参 玉ねぎ 醤油 三温糖 昆布だし ③フロッコリー
7 21	火	①10倍粥 ②しらす ③じゃが芋	①7倍粥 ②わかめのすまし汁 ③しらす煮	①5倍粥 ②わかめのすまし汁 ③しらす煮	①米 ②わかめ 玉ねぎ 昆布だし 醤油 ③しらす じゃが芋 玉ねぎ 人参 昆布だし 味噌 片栗粉 三温糖	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 玉ねぎ 昆布だし 味噌 ③豆腐 人参 玉ねぎ 昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉
8 22	水	①10倍粥 ②豆腐 ③かぶ	①7倍粥 ②かぶのすまし汁 ③ツナの味噌煮	①5倍粥 ②かぶのすまし汁 ③ツナの味噌煮	①米 ②かぶ 小松菜 昆布・かつおだし 醤油 ③ツナ缶 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 かつお・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①7倍粥 ②豆乳スープ ③温野菜	①5倍粥 ②豆乳スープ ③温野菜	①米 ②豆乳 豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ 昆布・かつおだし 塩 ③人参 かぶ
9 23	木	①10倍粥 ②キャベツ ③カレー	①7倍粥 ②キャベツの味噌汁 ③白身魚と野菜の煮物	①5倍粥 ②キャベツの味噌汁 ③白身魚と野菜の煮物	①米 ②キャベツ 玉ねぎ 昆布・煮干だし 味噌 ③カレー かぶ 人参 煮干し・昆布だし 醤油 三温糖 片栗粉	①7倍粥 ②かぶのすまし汁 ③高野豆腐と野菜の味噌煮	①5倍粥 ②かぶのすまし汁 ③高野豆腐と野菜の味噌煮	①米 ②かぶ ほうれん草 昆布・煮干だし 醤油 ③高野豆腐 キャベツ 人参 昆布・煮干だし 三温糖 味噌 片栗粉
10 24	金	①10倍粥 ②人参 ③じゃが芋	①7倍粥 ②キャベツの味噌汁 ③じゃが芋煮	①5倍粥 ②キャベツの味噌汁 ③じゃが芋煮	①米 ②キャベツ もやし 昆布だし 味噌 ③鶏ひき肉 じゃが芋 もやし 人参 昆布だし 醤油 三温糖 片栗粉	①7倍粥 ②人参のスープ ③ツナのケチャップ煮	①5倍粥 ②人参のスープ ③ツナのケチャップ煮	①米 ②人参 キャベツ 昆布だし 塩 ③ツナ缶 じゃが芋 人参 昆布だし 三温糖 ケチャップ 片栗粉
11 25	土	①10倍粥 ②豆腐 ③人参	①7倍粥 ②わかめのすまし汁 ③豆腐と野菜の味噌煮	①5倍粥 ②わかめのすまし汁 ③豆腐と野菜の味噌煮	①米 ②わかめ キャベツ 昆布・かつおだし 醤油 ③豆腐 人参 キャベツ 昆布・かつおだし 三温糖 味噌	①7倍粥 ②キャベツの味噌汁 ③ツナの煮物	①5倍粥 ②キャベツの味噌汁 ③ツナの煮物	①米 ②キャベツ 昆布・かつおだし 味噌 ③ツナ缶 キャベツ 人参 昆布・かつおだし 醤油 三温糖 片栗粉
13	月	①10倍粥 ②高野豆腐 ③人参	①7倍粥 ②チンゲン菜の味噌汁 ③さつま芋のそぼろ煮	①5倍粥 ②チンゲン菜の味噌汁 ③さつま芋のそぼろ煮	①米 ②チンゲン菜 もやし 昆布・煮干だし 味噌 ③鶏ひき肉 人参 さつま芋 玉ねぎ 昆布・煮干だし 三温糖 醤油 片栗粉	①7倍粥 ②玉ねぎのスープ ③ツナのケチャップ煮	①5倍粥 ②玉ねぎのスープ ③ツナのケチャップ煮	①米 ②玉ねぎ 人参 昆布・煮干だし 塩 ③ツナ缶 さつま芋 人参 玉ねぎ 昆布・煮干だし 三温糖 ケチャップ 片栗粉
27	月	①10倍粥 ②高野豆腐 ③人参	①7倍粥 ②もやしの味噌汁 ③大豆煮	①5倍粥 ②もやしの味噌汁 ③大豆煮	①米 ②もやし 玉ねぎ 昆布・煮干だし 味噌 ③大豆 人参 玉ねぎ 昆布・煮干だし 三温糖 醤油 片栗粉	①7倍粥 ②玉ねぎのスープ ③ツナのケチャップ煮	①5倍粥 ②玉ねぎのスープ ③ツナのケチャップ煮	①米 ②玉ねぎ 人参 昆布・煮干だし 塩 ③ツナ缶 もやし 人参 玉ねぎ 昆布・煮干だし 三温糖 ケチャップ 片栗粉
14 28	火	①10倍粥 ②じゃが芋 ③ほうれん草	①7倍粥 ②じゃが芋のスープ ③鮭の味噌煮	①5倍粥 ②じゃが芋のスープ ③鮭の味噌煮	①米 ②じゃが芋 玉ねぎ 昆布だし 塩 ③鮭 じゃが芋 人参 玉ねぎ 昆布だし 三温糖 味噌 片栗粉	①7倍粥 ②高野豆腐の味噌汁 ③玉ねぎの甘煮	①5倍粥 ②高野豆腐の味噌汁 ③玉ねぎの甘煮	①米 ②高野豆腐 人参 玉ねぎ ほうれん草 味噌 昆布だし ③玉ねぎ 人参 三温糖 昆布だし
15 29	水	①10倍粥 ②大根 ③豆腐	①7倍粥 ②大根の味噌汁 ③鶏肉と野菜の煮物	①5倍粥 ②大根の味噌汁 ③鶏肉と野菜の煮物	①米 ②大根 人参 昆布・煮干だし 味噌 ③鶏ひき肉 大根 キャベツ 人参 三温糖 昆布・煮干だし 醤油 片栗粉	①7倍粥 ②キャベツのすまし汁 ③豆腐と野菜の味噌煮	①5倍粥 ②キャベツのすまし汁 ③豆腐と野菜の味噌煮	①米 ②キャベツ 昆布・煮干だし 醤油 ③豆腐 キャベツ 人参 大根 昆布・煮干だし 三温糖 味噌 片栗粉
16 30	木	①10倍粥 ②大根 ③豆腐	①7倍粥 ②大根の味噌汁 ③豆腐と野菜の煮物	①5倍粥 ②大根の味噌汁 ③豆腐と野菜の煮物	①米 ②大根 わかめ 昆布・煮干だし 味噌 ③豆腐 玉ねぎ 人参 大根 三温糖 昆布・煮干だし 醤油 片栗粉	①7倍粥 ②人参のすまし汁 ③そぼろ味噌煮	①5倍粥 ②人参のすまし汁 ③そぼろ味噌煮	①米 ②人参 玉ねぎ 昆布・煮干だし 醤油 ③鶏ひき肉 大根 人参 三温糖 昆布・煮干だし 味噌 片栗粉
17 31	金	①10倍粥 ②さつま芋 ③カレー	①7倍粥 ②さつま芋の味噌汁 ③白身魚と野菜の煮物	①5倍粥 ②さつま芋の味噌汁 ③白身魚と野菜の煮物	①米 ②さつま芋 わかめ 昆布・煮干だし 味噌 ③カレー キャベツ 人参 昆布・煮干だし 醤油 三温糖 片栗粉	①7倍粥 ②わかめのスープ ③さつま芋のケチャップ煮	①5倍粥 ②わかめのスープ ③さつま芋のケチャップ煮	①米 ②わかめ 人参 昆布・煮干だし 塩 ③豆腐 さつま芋 人参 昆布・煮干だし 三温糖 ケチャップ 片栗粉
18	土	①10倍粥 ②豆腐 ③かぼちゃ	①7倍粥 ②わかめのスープ ③豆腐と野菜の煮物	①5倍粥 ②わかめのスープ ③豆腐と野菜の煮物	①米 ②わかめ 玉ねぎ 昆布だし 塩 ③豆腐 玉ねぎ かぼちゃ さつま芋 三温糖 昆布だし 醤油 片栗粉	①7倍粥 ②さつま芋の味噌汁 ③豆腐と野菜の煮物	①5倍粥 ②さつま芋の味噌汁 ③豆腐と野菜の煮物	①米 ②さつま芋 昆布だし 味噌 ③豆腐 人参 玉ねぎ 昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉

離乳食 一回当たりの目安量			
	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

※ 中期食、後期食 献立は同じですが、形態を変え提供します。  
 ※ 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。