



# 令和 6 年 7 月 離乳食献立表



きたひだまり保育園

日付	午前食			午後食			
	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 22	月	①7倍粥 ②人参のすまし汁 ③そぼろ煮	①5倍粥 ②人参のすまし汁 ③そぼろ煮	①米 ②人参 昆布だし 醤油 ③鶏ひき肉 なす 人参 玉ねぎ 昆布だし 三温糖 味噌 片栗粉	①7倍粥 ②豆腐のスープ ③温野菜	①5倍粥 ②豆腐のスープ ③スティック野菜	①米 ②豆腐 玉ねぎ 人参 なす 昆布だし 塩 ③きゅうり 人参
2 16	火	①7倍粥 ②大根の味噌汁 ③白身魚と野菜の煮物	①5倍粥 ②大根の味噌汁 ③白身魚と野菜の煮物	①米 ②大根 人参 煮干し・昆布だし 味噌 ③カレイ 人参 玉ねぎ 大根 煮干し・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①7倍粥 ②人参のすまし汁 ③大豆と野菜の煮物	①5倍粥 ②人参のすまし汁 ③大豆と野菜の煮物	①米 ②人参 大根 煮干し・昆布だし 醤油 ③大豆水煮 大根 人参 さやいんげん 煮干し・昆布だし 三温糖 味噌 片栗粉
3 17	水	①7倍粥 ②玉ねぎのスープ ③ツナと野菜の煮物	①5倍粥 ②玉ねぎのスープ ③ツナと野菜の煮物	①米 ②玉ねぎ 人参 昆布だし 塩 ③ツナ缶 じゃが芋 人参 昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①7倍粥 ②じゃが芋のすまし汁 ③野菜のそぼろ煮	①5倍粥 ②じゃが芋のすまし汁 ③野菜のそぼろ煮	①米 ②じゃが芋 玉ねぎ 昆布だし 醤油 ③鶏ひき肉 なす 玉ねぎ 人参 昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉
4 18	木	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 大根 かつお・昆布だし 味噌 ③カレイ 人参 キャベツ かつお・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①7倍粥 ②大根のすまし汁 ③豆腐と野菜の煮物	①5倍粥 ②大根のすまし汁 ③豆腐と野菜の煮物	①米 ②大根 人参 かつお・昆布だし 醤油 ③豆腐 大根 人参 かつお・昆布だし 三温糖 味噌
5 25	金 木	①7倍粥 ②かぼちゃのスープ ③豆腐と野菜のトマト煮	①5倍粥 ②かぼちゃのスープ ③豆腐と野菜のトマト煮	①米 ②かぼちゃ 玉ねぎ 昆布だし 塩 ③豆腐 トマト 玉ねぎ 人参 昆布だし 三温糖 ケチャップ 片栗粉	①7倍粥 ②キャベツのすまし汁 ③鶏ひき肉の味噌煮	①5倍粥 ②キャベツのすまし汁 ③鶏ひき肉の味噌煮	①米 ②キャベツ 玉ねぎ 昆布だし 醤油 ③鶏ひき肉 かぼちゃ 人参 昆布だし 三温糖 味噌 片栗粉
6 20	土	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 煮干し・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①7倍粥 ②玉ねぎのすまし汁 ③ツナと野菜の味噌煮	①5倍粥 ②玉ねぎのすまし汁 ③ツナと野菜の味噌煮	①米 ②玉ねぎ 煮干し・昆布だし ③ツナ缶 じゃが芋 人参 煮干し・昆布だし 味噌 三温糖 片栗粉
8 19	月 金	①7倍粥 ②人参のスープ ③鶏ひき肉のトマト煮	①5倍粥 ②人参のスープ ③鶏ひき肉のトマト煮	①米 ②人参 じゃが芋 玉ねぎ 昆布だし 塩 ③鶏ひき肉 人参 カットトマト缶 玉ねぎ ケチャップ 三温糖 片栗粉	①7倍粥 ②じゃが芋の味噌汁 ③ツナと野菜の煮物	①5倍粥 ②じゃが芋の味噌汁 ③ツナと野菜の煮物	①米 ②じゃが芋 玉ねぎ 昆布だし 味噌 ③ツナ缶 じゃが芋 人参 昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉
9 23	火	①7倍粥 ②豆腐の味噌汁 ③野菜の煮物	①5倍粥 ②豆腐の味噌汁 ③野菜の煮物	①米 ②豆腐 キャベツ 煮干し・昆布だし 味噌 ③もやし キャベツ 人参 小松菜 煮干し・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①7倍粥 ②小松菜のスープ ③鶏ひき肉のケチャップ煮	①5倍粥 ②小松菜のスープ ③鶏ひき肉のケチャップ煮	①米 ②小松菜 玉ねぎ 煮干し・昆布だし 塩 ③鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 キャベツ 煮干し・昆布だし 三温糖 ケチャップ 片栗粉
10 24	水	①7倍粥 ②さつまいのすまし汁 ③鶏ひき肉と野菜の味噌煮	①5倍粥 ②さつまいのすまし汁 ③鶏ひき肉と野菜の味噌煮	①米 ②さつまい かつお・昆布だし 醤油 ③鶏ひき肉 キャベツ 人参 さつまい かつお・昆布だし 三温糖 味噌 片栗粉	①7倍粥 ②高野豆腐のケチャップ煮 ③温野菜	①5倍粥 ②高野豆腐のケチャップ煮 ③スティック野菜	①米 ②高野豆腐 キャベツ 人参 かつお・昆布だし 三温糖 ケチャップ 片栗粉 ③人参 さつまい
11 26	木 金	①7倍粥 ②さつまいの味噌汁 ③しらすと野菜の煮物	①5倍粥 ②さつまいの味噌汁 ③しらすと野菜の煮物	①米 ②さつまい 人参 煮干し・昆布だし 味噌 ③しらす 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ブロッコリーのすまし汁 ③鶏ひき肉とさつまいの味噌煮	①5倍粥 ②ブロッコリーのすまし汁 ③鶏ひき肉とさつまいの味噌煮	①米 ②ブロッコリー 人参 煮干し・昆布だし 醤油 ③鶏ひき肉 さつまい 人参 煮干し・昆布だし 三温糖 味噌 片栗粉
12	金	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 昆布だし 味噌 ③豆腐 人参 キャベツ もやし 昆布だし 醤油 三温糖	①7倍粥 ②キャベツのスープ ③ツナと野菜のケチャップ煮	①5倍粥 ②キャベツのスープ ③ツナと野菜のケチャップ煮	①米 ②キャベツ 玉ねぎ 昆布だし 塩 ③ツナ缶 大根 人参 キャベツ 昆布だし 三温糖 ケチャップ 片栗粉
13 27	土	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 玉ねぎ 煮干し・昆布だし 味噌 ③豆腐 じゃが芋 人参 チンゲン菜 煮干し・昆布だし 三温糖 片栗粉	①7倍粥 ②じゃが芋のすまし汁 ③ツナと野菜の味噌煮	①5倍粥 ②じゃが芋のすまし汁 ③ツナと野菜の味噌煮	①米 ②じゃが芋 煮干し・昆布だし 醤油 ③ツナ缶 人参 チンゲン菜 じゃが芋 煮干し・昆布だし 味噌 片栗粉
29	月	①7倍粥 ②わかめの味噌汁 ③鮭と野菜の煮物	①5倍粥 ②わかめの味噌汁 ③鮭と野菜の煮物	①米 ②カットわかめ 大根 煮干し・昆布だし 味噌 ③鮭 ほうれん草 人参 煮干し・昆布だし 醤油 三温糖 片栗粉	①7倍粥 ②豆腐と野菜の煮物 ③温野菜	①5倍粥 ②豆腐と野菜の煮物 ③スティック野菜	①米 ②豆腐 大根 人参 煮干し・昆布だし 三温糖 醤油 ③人参 大根
30	火	①7倍粥 ②じゃが芋のスープ ③豆腐と野菜のケチャップ煮	①5倍粥 ②じゃが芋のスープ ③豆腐と野菜のケチャップ煮	①米 ②じゃが芋 キャベツ 昆布だし 塩 ③豆腐 人参 キャベツ 玉ねぎ 昆布だし 三温糖 ケチャップ 片栗粉	①7倍粥 ②キャベツのすまし汁 ③大豆の味噌煮	①5倍粥 ②キャベツのすまし汁 ③大豆の味噌煮	①米 ②キャベツ 玉ねぎ 昆布だし 醤油 ③大豆水煮 じゃが芋 人参 昆布だし 三温糖 味噌 片栗粉
31	水	①7倍粥 ②なすの味噌汁 ③鮭と野菜の煮物	①5倍粥 ②なすの味噌汁 ③鮭と野菜の煮物	①米 ②なす 玉ねぎ 煮干し・昆布だし 味噌 ③鮭 人参 小松菜 もやし 煮干し・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①7倍粥 ②小松菜のすまし汁 ③高野豆腐と野菜の煮物	①5倍粥 ②小松菜のすまし汁 ③高野豆腐と野菜の煮物	①米 ②小松菜 人参 煮干し・昆布だし 醤油 ③高野豆腐 なす 玉ねぎ 煮干し・昆布だし 味噌 三温糖 片栗粉

	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。