



令和 6 年 9 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	材料	中期食7~8ヶ月頃	後期食9~11ヶ月頃	材料
2月30	①10倍粥 ②豆腐 ③人参	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 人参 煮干し・昆布だし 味噌 ③豆腐 大根 人参 玉ねぎ 煮干し・昆布だし 三温糖 醤油	①7倍粥 ②ツナ煮 ③温野菜	①5倍粥 ②ツナ煮 ③スティック野菜	①米 ②ツナ缶 大根 玉ねぎ 煮干し・昆布だし 醤油 ③大根 人参
3月17	①10倍粥 ②カレイ ③人参	①7倍粥 ②かぶの味噌汁 ③白身魚と野菜の煮物	①5倍粥 ②かぶの味噌汁 ③白身魚と野菜の煮物	①米 ②かぶ 煮干し・昆布だし 味噌 ③カレイ 人参 さつまいも かぶ 煮干し・昆布だし 三温糖 醤油	①7倍粥 ②さつまいもと豆腐のすまし汁 ③温野菜	①5倍粥 ②さつまいもと豆腐のすまし汁 ③スティック野菜	①米 ②豆腐 さつまいも かぶ 煮干し・昆布だし 醤油 ③人参 きゅうり
4月18	①10倍粥 ②豆腐 ③キャベツ	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 人参 かつお・昆布だし 塩 ③豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ かつお・昆布だし 三温糖 ケチャップ	①7倍粥 ②かぼちゃのすまし汁 ③鶏ひき肉と野菜の味噌煮	①5倍粥 ②かぼちゃのすまし汁 ③鶏ひき肉と野菜の味噌煮	①米 ②かぼちゃ 人参 かつお・昆布だし 醤油 ③鶏ひき肉 キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ かつお・昆布だし 味噌 三温糖 片栗粉
5月19	①10倍粥 ②さつまいも ③小松菜	①7倍粥 ②白菜のすまし汁 ③鮭と野菜の煮物	①5倍粥 ②白菜のすまし汁 ③鮭と野菜の煮物	①米 ②白菜 人参 かつお・昆布だし 醤油 ③鮭 人参 小松菜 玉ねぎ かつお・昆布だし 三温糖 味噌 片栗粉	①7倍粥 ②さつまいもとコーンのスープ ③高野豆腐煮	①5倍粥 ②さつまいもとコーンのスープ ③高野豆腐煮	①米 ②さつまいも 玉ねぎ クリームコーン缶 かつお・昆布だし 塩 ③高野豆腐 白菜 人参 小松菜 かつお・昆布だし 三温糖 醤油
6月20	①10倍粥 ②じゃが芋 ③人参	①7倍粥 ②ブロッコリーの豆乳スープ ③じゃが芋のそぼろ煮	①5倍粥 ②ブロッコリーの豆乳スープ ③じゃが芋のそぼろ煮	①米 ②ブロッコリー 玉ねぎ 昆布だし 豆乳 塩 ③鶏ひき肉 じゃが芋 人参 キャベツ 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 じゃが芋 玉ねぎ 昆布だし 三温糖 味噌 片栗粉 ③バナナ
7月21	①10倍粥 ②豆腐 ③人参	①7倍粥 ②かぼちゃの味噌汁 ③豆腐と野菜の煮物	①5倍粥 ②かぼちゃの味噌汁 ③豆腐と野菜の煮物	①米 ②かぼちゃ カットわかめ 煮干し・昆布だし 味噌 ③豆腐 人参 かぼちゃ さやいんげん 煮干し・昆布だし 三温糖 醤油	①7倍粥 ②人参のすまし汁 ③ツナ煮	①5倍粥 ②人参のすまし汁 ③ツナ煮	①米 ②人参 かぼちゃ 煮干し・昆布だし 醤油 ③ツナ缶 かぼちゃ 煮干し・昆布だし 味噌 三温糖 片栗粉
9月	①10倍粥 ②高野豆腐 ③ほうれん草	①7倍粥 ②ほうれん草の味噌汁 ③高野豆腐と野菜の煮物	①5倍粥 ②ほうれん草の味噌汁 ③高野豆腐と野菜の煮物	①米 ②ほうれん草 大根 煮干し・昆布だし 味噌 ③高野豆腐 大根 人参 煮干し・昆布だし 三温糖 醤油	①7倍粥 ②大根のツナ煮 ③温野菜	①5倍粥 ②大根のツナ煮 ③スティック野菜	①米 ②ツナ缶 大根 人参 ほうれん草 煮干し・昆布だし 醤油 片栗粉 ③大根 人参
10月24	①10倍粥 ②豆腐 ③じゃが芋	①7倍粥 ②じゃが芋のすまし汁 ③豆腐と野菜の味噌煮	①5倍粥 ②じゃが芋のすまし汁 ③豆腐と野菜の味噌煮	①米 ②じゃが芋 カットわかめ かつお・昆布だし 醤油 ③豆腐 人参 キャベツ チンゲン菜 かつお・昆布だし 三温糖 味噌	①7倍粥 ②チンゲン菜のスープ ③そぼろ煮	①5倍粥 ②チンゲン菜のスープ ③そぼろ煮	①米 ②チンゲン菜 人参 かつお・昆布だし 塩 ③鶏ひき肉 じゃが芋 キャベツ かつお・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉
11月25	①10倍粥 ②豆腐 ③人参	①7倍粥 ②白菜の味噌汁 ③豆腐と野菜の煮物	①5倍粥 ②白菜の味噌汁 ③豆腐と野菜の煮物	①米 ②白菜 玉ねぎ 煮干し・昆布だし 味噌 ③豆腐 白菜 人参 ほうれん草 煮干し・昆布だし 三温糖 醤油	①7倍粥 ②ほうれん草のすまし汁 ③鶏ひき肉と野菜の味噌煮	①5倍粥 ②ほうれん草のすまし汁 ③鶏ひき肉と野菜の味噌煮	①米 ②ほうれん草 玉ねぎ 煮干し・昆布だし 醤油 ③鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 煮干し・昆布だし 三温糖 味噌 片栗粉
12月26	①10倍粥 ②カレイ ③さつまいも	①7倍粥 ②さつまいもの豆乳スープ ③白身魚と野菜の煮物	①5倍粥 ②さつまいもの豆乳スープ ③白身魚と野菜の煮物	①米 ②さつまいも 人参 昆布だし 豆乳 塩 ③カレイ ブロッコリー 人参 昆布だし 三温糖 三温糖 醤油 片栗粉	①7倍粥 ②高野豆腐と野菜の煮物 ③バナナ	①5倍粥 ②高野豆腐と野菜の煮物 ③バナナ	①米 ②高野豆腐 人参 玉ねぎ 煮干し・昆布だし 三温糖 味噌 ③バナナ
13月27	①10倍粥 ②豆腐 ③キャベツ	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 もやし 昆布だし 醤油 ③豆腐 キャベツ 人参 昆布だし 三温糖 味噌	①7倍粥 ②大豆とキャベツの煮物 ③温野菜	①5倍粥 ②大豆とキャベツの煮物 ③スティック野菜	①米 ②大豆 人参 キャベツ もやし 昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉 ③人参 きゅうり
14月28	①10倍粥 ②豆腐 ③人参	①7倍粥 ②大根の味噌汁 ③高野豆腐の煮物	①5倍粥 ②大根の味噌汁 ③高野豆腐の煮物	①米 ②大根 煮干し・昆布だし 味噌 ③高野豆腐 さつまいも 人参 玉ねぎ 煮干し・昆布だし 三温糖 醤油	①7倍粥 ②小松菜のスープ ③大根のツナ煮	①5倍粥 ②小松菜のスープ ③大根のツナ煮	①米 ②小松菜 玉ねぎ 煮干し・昆布だし 塩 ③ツナ缶 大根 人参 玉ねぎ 煮干し・昆布だし 三温糖 醤油 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。