



令和 6 年 11 月 離乳食献立表



きたひだまり保育園

		午前食			午後食		
日付		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
18	金月	①7倍粥 ②小松菜の味噌汁 ③野菜のそぼろ煮	①5倍粥 ②小松菜の味噌汁 ③野菜のそぼろ煮	①米 ②小松菜 玉ねぎ 煮干し・昆布だし 味噌 ③鶏ひき肉 大根 人参 煮干し・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①7倍粥 ②しらすと野菜の煮物 ③大根煮	①5倍粥 ②しらすと野菜の煮物 ③大根煮	①米 ②しらす キャベツ 大根 人参 煮干し・昆布だし 醤油 片栗粉 ③大根 人参 煮干し・昆布だし 三温糖
2	土	①7倍粥 ②チンゲン菜のすまし汁 ③ツナとかぼちゃの味噌煮	①5倍粥 ②チンゲン菜のすまし汁 ③ツナとかぼちゃの味噌煮	①米 ②チンゲン菜 カットわかめ かつお・昆布だし 醤油 ③ツナ缶 かぼちゃ 人参 玉ねぎ かつお・昆布だし 三温糖 味噌 片栗粉	①7倍粥 ②かぼちゃのスープ ③大豆と野菜の煮物	①5倍粥 ②かぼちゃのスープ ③大豆と野菜の煮物	①米 ②かぼちゃ かつお・昆布だし 塩 ③大豆 チンゲン菜 人参 玉ねぎ
5	火	①7倍粥 ②かぶのすまし汁 ③白身魚と野菜の味噌煮	①5倍粥 ②かぶのすまし汁 ③白身魚と野菜の味噌煮	①米 ②かぶ カットわかめ かつお・昆布だし 醤油 ③カレイ 人参 さつまいも さやいんげん かつお・昆布だし 三温糖 味噌 片栗粉	①7倍粥 ②さつまいもスープ ③大豆と野菜のケチャップ煮	①5倍粥 ②さつまいもスープ ③大豆と野菜のケチャップ煮	①米 ②さつまいも かつお・昆布だし 塩 ③大豆 さつまいも 人参 かつお・昆布だし 三温糖 ケチャップ 片栗粉
6	水	①7倍粥 ②チンゲン菜のすまし汁 ③豆腐と野菜の味噌煮	①5倍粥 ②チンゲン菜のすまし汁 ③豆腐と野菜の味噌煮	①米 ②チンゲン菜 玉ねぎ 昆布だし 醤油 ③豆腐 大根 人参 チンゲン菜 昆布だし 三温糖 味噌 片栗粉	①7倍粥 ②わかめスープ ③しらすと野菜の煮物	①5倍粥 ②わかめスープ ③しらすと野菜の煮物	①米 ②カットわかめ 玉ねぎ 昆布だし 塩 ③しらす チンゲン菜 人参 大根 昆布だし 醤油 三温糖 片栗粉
7	木	①ケチャップライス風 ②温野菜	①ケチャップライス風 ②スティック野菜	①米 昆布だし 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ 醤油 片栗粉 ②人参 きゅうり	①ツナ粥 ②里芋煮	①ツナ軟飯 ②里芋煮	①米 ツナ缶 玉ねぎ 人参 昆布だし 醤油 ②里芋 人参 昆布だし 三温糖 片栗粉
8	金	①7倍粥 ②かぼちゃの味噌汁 ③豆腐と野菜の味噌煮	①5倍粥 ②かぼちゃの味噌汁 ③豆腐と野菜の味噌煮	①米 ②かぼちゃ 大根 煮干し・昆布だし 醤油 ③豆腐 大根 キャベツ 人参 昆布だし 三温糖 片栗粉	①7倍粥 ②キャベツのすまし汁 ③ツナと野菜の煮物	①5倍粥 ②キャベツのすまし汁 ③ツナと野菜の煮物	①米 ②キャベツ 人参 煮干し・昆布だし 醤油 ③ツナ缶 かぼちゃ 人参 大根 煮干し・昆布だし 三温糖 味噌 片栗粉
9	土	①7倍粥 ②かぶの味噌汁 ③じゃが芋の大豆煮	①5倍粥 ②かぶの味噌汁 ③じゃが芋の大豆煮	①米 ②かぶ カットわかめ 煮干し・昆布だし 味噌 ③大豆水煮 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チンゲン菜のスープ ③高野豆腐と野菜の煮物	①5倍粥 ②チンゲン菜のスープ ③高野豆腐と野菜の煮物	①米 ②チンゲン菜 玉ねぎ 煮干し・昆布だし 塩 ③高野豆腐 かぶ 人参 煮干し・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉
11	月	①7倍粥 ②かぼちゃの味噌汁 ③鶏ひき肉と野菜の煮物	①5倍粥 ②かぼちゃの味噌汁 ③鶏ひき肉と野菜の煮物	①米 ②かぼちゃ 玉ねぎ 煮干し・昆布だし 味噌 ③鶏ひき肉 人参 さつまいも 玉ねぎ 煮干し・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①7倍粥 ②かぼちゃのスープ ③高野豆腐と野菜の煮物	①5倍粥 ②かぼちゃのスープ ③高野豆腐と野菜の煮物	①米 ②かぼちゃ 玉ねぎ 煮干し・昆布だし 塩 ③高野豆腐 かぼちゃ さつまいも 煮干し・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉
12	火	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 ブロッコリー 人参 玉ねぎ 昆布だし 三温糖 ケチャップ 片栗粉	①7倍粥 ②ブロッコリーの味噌汁 ③大豆と野菜の煮物	①5倍粥 ②ブロッコリーの味噌汁 ③大豆と野菜の煮物	①米 ②ブロッコリー 人参 昆布だし 味噌 ③大豆 キャベツ 人参 昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉
13	水	①7倍粥 ②ほうれん草のすまし汁 ③白身魚と野菜の煮物	①5倍粥 ②ほうれん草のすまし汁 ③白身魚と野菜の煮物	①米 ②ほうれん草 じゃが芋 昆布だし 醤油 ③カレイ 人参 玉ねぎ ほうれん草 昆布だし 三温糖 味噌 片栗粉	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 玉ねぎ 人参 ほうれん草 昆布だし 三温糖 醤油
14	木	①そぼろ粥 ②小松菜の和え物	①そぼろ軟飯 ②小松菜の和え物	①米 鶏ひき肉 さつまいも 人参 煮干し・昆布だし 醤油 ②小松菜 人参 煮干し・昆布だし 塩	①7倍粥 ②具だくさんスープ ③温野菜	①5倍粥 ②具だくさんスープ ③スティック野菜	①米 ②小松菜 人参 さつまいも 煮干し・昆布だし 塩 ③人参 きゅうり
15	金	①ケチャップライス風 ②ゆでブロッコリー	①ケチャップライス風 ②ゆでブロッコリー	①米 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 昆布だし 三温糖 ケチャップ 片栗粉 ②ブロッコリー	①納豆と野菜のお粥 ②じゃが芋の味噌汁	①納豆と野菜の軟飯 ②じゃが芋の味噌汁	①米 ひきわり納豆 人参 玉ねぎ 醤油 ②じゃが芋 ブロッコリー 人参 玉ねぎ 昆布だし 味噌 片栗粉

※ 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