



令和 7 年 7 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
15	火	①7倍粥 ②もやしとわかめの味噌汁 ③ツナと野菜の煮物	①5倍粥 ②もやしとわかめの味噌汁 ③ツナと野菜の煮物	①米 ②もやし カットわかめ 煮干し・昆布だし 味噌 ③ツナ缶 かぼちゃ 人参 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豆腐と野菜のケチャップ煮	①5倍粥 ②小松菜のスープ ③豆腐と野菜のケチャップ煮	①米 ②小松菜 玉ねぎ 煮干し・昆布だし 塩 ③豆腐 人参 玉ねぎ 煮干し・昆布だし 三温糖 ケチャップ 醤油
16	水	①7倍粥 ②キャベツのすまし汁 ③鶏肉と野菜の味噌煮	①5倍粥 ②キャベツのすまし汁 ③鶏肉と野菜の味噌煮	①米 ②キャベツ かつお・昆布だし 醤油 ③鶏ひき肉 キャベツ 人参 玉ねぎ かつお・昆布だし 三温糖 味噌 片栗粉	①パン粥 ②高野豆腐のスープ ③温野菜	①食パン ②高野豆腐のスープ ③温野菜	①パン ②高野豆腐 玉ねぎ 人参 かつお・昆布だし 塩 ③キャベツ 人参
17	木	①7倍粥 ②さつまいの味噌汁 ③鶏ひき肉と野菜の煮物	①5倍粥 ②さつまいの味噌汁 ③鶏ひき肉と野菜の煮物	①米 ②さつまい 煮干し・昆布だし 味噌 ③鶏ひき肉 人参 さつまい ブロッコリー 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しらすと野菜の味噌煮	①5倍粥 ②ブロッコリーのすまし汁 ③しらすと野菜の味噌煮	①米 ②ブロッコリー 煮干し・昆布だし 醤油 ③しらす ブロッコリー 人参 煮干し・昆布だし 三温糖 味噌 片栗粉
18	金	①7倍粥 ②大根の味噌汁 ③鮭と野菜の煮物	①5倍粥 ②大根の味噌汁 ③鮭と野菜の煮物	①米 ②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 三温糖 醤油 片栗粉	①7倍粥 ②ほうれん草の味噌汁 ③豆腐と野菜の煮物	①5倍粥 ②ほうれん草の味噌汁 ③豆腐と野菜の煮物	①米 ②ほうれん草 人参 煮干し・昆布だし 味噌 ③豆腐 大根 人参 煮干し・昆布だし 三温糖 醤油
19	土	①7倍粥 ②わかめの味噌汁 ③ツナのじゃが芋煮	①5倍粥 ②わかめの味噌汁 ③ツナのじゃが芋煮	①米 ②カットわかめ 玉ねぎ 煮干し・昆布だし 味噌 ③ツナ じゃが芋 人参 煮干し・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 煮干し・昆布だし 醤油 ③豆腐 チンゲン菜 人参 煮干し・昆布だし 三温糖 味噌
24	月 木	①7倍粥 ②シチュー ③温野菜	①5倍粥 ②シチュー ③温野菜	①米 ②鶏ひき肉 かぼちゃ 人参 玉ねぎ 牛乳 塩 片栗粉 ③人参 きゅうり	①7倍粥 ②キャベツの味噌汁 ③ツナと野菜の煮物	①5倍粥 ②キャベツの味噌汁 ③ツナと野菜の煮物	①米 ②キャベツ 玉ねぎ 昆布だし 味噌 ③ツナ缶 かぼちゃ 人参 昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉
29	火	①7倍粥 ②玉ねぎの味噌汁 ③白身魚と野菜の煮物	①5倍粥 ②玉ねぎの味噌汁 ③白身魚と野菜の煮物	①米 ②玉ねぎ カットわかめ 煮干し・昆布だし 味噌 ③カレイ 人参 玉ねぎ 煮干し・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①7倍粥 ②人参の味噌汁 ③大豆と野菜の煮物	①5倍粥 ②人参の味噌汁 ③大豆と野菜の煮物	①米 ②人参 煮干し・昆布だし 味噌 ③大豆 人参 さやいんげん 煮干し・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉
23	水	①7倍粥 ②小松菜のすまし汁 ③鶏ひき肉の味噌煮	①5倍粥 ②小松菜のすまし汁 ③鶏ひき肉の味噌煮	①米 ②小松菜 昆布だし 醤油 ③鶏ひき肉 なす 人参 昆布だし 三温糖 味噌 片栗粉	①7倍粥 ②高野豆腐と野菜のスープ ③温野菜	①5倍粥 ②高野豆腐と野菜のスープ ③温野菜	①米 ②高野豆腐 人参 小松菜 昆布だし 塩 ③きゅうり 人参
22	木 火	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 かつお・昆布だし 味噌 ③カレイ 人参 大根 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野菜のツナ煮	①5倍粥 ②大根のすまし汁 ③野菜のツナ煮	①米 ②大根 かつお・昆布だし 醤油 ③ツナ缶 大根 人参 かつお・昆布だし 三温糖 味噌 片栗粉
25	金	①7倍粥 ②なすの味噌汁 ③ツナと野菜の煮物	①5倍粥 ②なすの味噌汁 ③ツナと野菜の煮物	①米 ②なす 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	①7倍粥 ②じゃが芋のスープ ③野菜のそぼろ煮	①5倍粥 ②じゃが芋のスープ ③野菜のそぼろ煮	①米 ②じゃが芋 玉ねぎ 昆布だし 塩 ③鶏ひき肉 なす 玉ねぎ 人参 昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉
26	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 醤油 三温糖	①7倍粥 ②小松菜のすまし汁 ③ツナと野菜のケチャップ煮	①5倍粥 ②小松菜のすまし汁 ③ツナと野菜のケチャップ煮	①米 ②小松菜 玉ねぎ 煮干し・昆布だし 醤油 ③ツナ缶 じゃが芋 人参 煮干し・昆布だし 三温糖 ケチャップ 醤油 片栗粉
28	月	①7倍粥 ②じゃが芋のスープ ③豆腐と野菜のトマト煮	①5倍粥 ②じゃが芋のスープ ③豆腐と野菜のトマト煮	①米 ②じゃが芋 昆布だし 塩 ③豆腐 人参 カットトマト缶 玉ねぎ 昆布だし ケチャップ 三温糖 醤油	①7倍粥 ②じゃが芋のすまし汁 ③鶏ひき肉の味噌煮	①5倍粥 ②じゃが芋のすまし汁 ③鶏ひき肉の味噌煮	①米 ②じゃが芋 玉ねぎ 昆布だし 醤油 ③鶏ひき肉 じゃが芋 人参 昆布だし 三温糖 味噌 片栗粉
30	水	①7倍粥 ②玉ねぎのスープ ③豆腐と野菜のケチャップ煮	①5倍粥 ②玉ねぎのスープ ③豆腐と野菜のケチャップ煮	①米 ②玉ねぎ 人参 昆布だし 塩 ③豆腐 キャベツ 玉ねぎ 昆布だし 三温糖 ケチャップ 醤油	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 人参 昆布だし 醤油 ③大豆水煮 玉ねぎ 人参 昆布だし 三温糖 味噌 片栗粉
31	木	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 煮干し・昆布だし 味噌 ③鮭 人参 小松菜 煮干し・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①7倍粥 ②小松菜のすまし汁 ③高野豆腐と野菜のケチャップ煮	①5倍粥 ②小松菜のすまし汁 ③高野豆腐と野菜のケチャップ煮	①米 ②小松菜 もやし 煮干し・昆布だし 醤油 ③高野豆腐 人参 玉ねぎ 煮干し・昆布だし 三温糖 醤油 ケチャップ 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。