



# 令和 7 年 8 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
1 金	①10倍粥 ②豆腐 ③人参	①7倍粥 ②もやしのすまし汁 ③鶏ひき肉と野菜のトマト煮	①5倍粥 ②もやしのすまし汁 ③鶏ひき肉と野菜のトマト煮	①米 ②もやし 昆布だし 醤油 ③鶏ひき肉 人参 玉ねぎ 昆布だし 三温糖 ケチャップ 片栗粉	①7倍粥 ②トマトスープ ③豆腐と野菜の煮物	①5倍粥 ②トマトスープ ③豆腐と野菜の煮物	①米 ②トマト 玉ねぎ 昆布だし 塩 ③豆腐 もやし 人参 昆布だし 三温糖 醤油
2 土	①10倍粥 ②豆腐 ③チンゲン菜	①7倍粥 ②チンゲン菜の味噌汁 ③豆腐と野菜の煮物	①5倍粥 ②チンゲン菜の味噌汁 ③豆腐と野菜の煮物	①米 ②チンゲン菜 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	①7倍粥 ②わかめスープ ③ツナのトマト煮	①5倍粥 ②わかめスープ ③ツナのトマト煮	①米 ②カットわかめ 玉ねぎ 昆布だし 塩 ③ツナ缶 チンゲン菜 人参 昆布だし 三温糖 ケチャップ 片栗粉
4 14 月木	①10倍粥 ②高野豆腐 ③じゃが芋	①7倍粥 ②じゃが芋のすまし汁 ③高野豆腐と野菜の味噌煮	①5倍粥 ②じゃが芋のすまし汁 ③高野豆腐と野菜の味噌煮	①米 ②じゃが芋 大根 煮干し・昆布だし 醤油 ③高野豆腐 大根 人参 煮干し・昆布だし 三温糖 味噌 片栗粉	①そばろ粥 ②温野菜	①そばろ軟飯 ②温野菜	①米 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ 大根 煮干し・昆布だし 醤油 片栗粉 ③大根 人参
5 19 火	①10倍粥 ②豆腐 ③人参	①7倍粥 ②なすの味噌汁 ③かじきと野菜の煮物	①5倍粥 ②なすの味噌汁 ③かじきと野菜の煮物	①米 ②なす 玉ねぎ 煮干し・昆布だし 味噌 ③かじき 人参 玉ねぎ もやし 煮干し・昆布だし 醤油 三温糖 片栗粉	①7倍粥 ②玉ねぎの味噌汁 ③豆腐と野菜の煮物	①5倍粥 ②玉ねぎの味噌汁 ③豆腐と野菜の煮物	①米 ②玉ねぎ もやし 煮干し・昆布だし 味噌 ③豆腐 玉ねぎ 人参 煮干し・昆布だし 醤油 三温糖 片栗粉
6 20 水	①10倍粥 ②さつまい芋 ③かぶ	①7倍粥 ②かぶのスープ ③ツナとさつまい芋のケチャップ煮	①5倍粥 ②かぶのスープ ③ツナとさつまい芋のケチャップ煮	①米 ②かぶ 昆布だし 塩 ③さつまい芋 ツナ缶 人参 昆布だし 三温糖 ケチャップ 片栗粉	①7倍粥 ②さつまい芋のすまし汁 ③高野豆腐と野菜の味噌煮	①5倍粥 ②さつまい芋のすまし汁 ③高野豆腐と野菜の味噌煮	①7倍粥 ②さつまい芋 昆布だし 醤油 ③高野豆腐 かぶ 人参 玉ねぎ 昆布だし 味噌 三温糖 片栗粉
21 木	①10倍粥 ②豆腐 ③小松菜	①7倍粥 ②じゃが芋の豆乳スープ ③鶏ひき肉と野菜の煮物	①5倍粥 ②じゃが芋の豆乳スープ ③鶏ひき肉と野菜の煮物	①米 ②じゃが芋 玉ねぎ 豆乳 昆布だし 塩 ③鶏ひき肉 大根 小松菜 昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①7倍粥 ②大根の味噌汁 ③豆腐と野菜の豆乳煮	①5倍粥 ②大根の味噌汁 ③豆腐と野菜の豆乳煮	①米 ②大根 玉ねぎ 昆布だし 味噌 ③豆腐 じゃが芋 小松菜 昆布だし 豆乳 塩 三温糖
7 26 木火	①10倍粥 ②白身魚 ③人参	①7倍粥 ②じゃが芋の味噌汁 ③白身魚の煮物	①5倍粥 ②じゃが芋の味噌汁 ③白身魚の煮物	①米 ②じゃが芋 煮干し・昆布だし 味噌 ③カレイ 玉ねぎ 人参 煮干し・昆布だし 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 煮干し・昆布だし 塩 ③ツナ じゃが芋 人参 三温糖 ケチャップ 煮干し・昆布だし 片栗粉
8 22 金	①10倍粥 ②じゃが芋 ③人参	①やわらかケチャップライス ②温野菜	①やわらかケチャップライス ②温野菜	①米 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 三温糖 醤油 片栗粉 ケチャップ ②人参 ブロッコリー	①7倍粥 ②ブロッコリーのすまし汁 ③ツナ煮	①5倍粥 ②ブロッコリーのすまし汁 ③ツナ煮	①米 ②ブロッコリー 玉ねぎ 昆布だし 醤油 ③ツナ缶 人参 玉ねぎ じゃが芋 昆布だし 味噌 三温糖 片栗粉
9 23 土	①10倍粥 ②高野豆腐 ③小松菜	①7倍粥 ②キャベツの味噌汁 ③高野豆腐煮	①5倍粥 ②キャベツの味噌汁 ③高野豆腐煮	①米 ②キャベツ カットわかめ 煮干し・昆布だし 味噌 ③高野豆腐 人参 玉ねぎ 小松菜 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ツナの味噌煮	①5倍粥 ②小松菜のすまし汁 ③ツナの味噌煮	①米 ②小松菜 玉ねぎ 煮干し・昆布だし 醤油 ③ツナ缶 キャベツ 人参 煮干し・昆布だし 三温糖 味噌 片栗粉
12 25 火月	①10倍粥 ②高野豆腐 ③キャベツ	①7倍粥 ②キャベツの味噌汁 ③納豆と野菜の煮物	①5倍粥 ②キャベツの味噌汁 ③納豆と野菜の煮物	①米 ②キャベツ 大根 昆布だし 味噌 ③納豆 キャベツ さやいんげん 昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①パン粥 ②そばろ煮 ③キャベツのさっぱり和え	①パン ②そばろ煮 ③キャベツのさっぱり和え	①食パン ②鶏ひき肉 キャベツ 大根 人参 昆布だし 醤油 三温糖 片栗粉 ③キャベツ 塩
13 27 水	①10倍粥 ②豆腐 ③かぼちゃ	①7倍粥 ②なすの味噌汁 ③ツナの煮物	①5倍粥 ②なすの味噌汁 ③ツナの煮物	①米 ②なす 玉ねぎ かつお・昆布だし 味噌 ③ツナ 人参 かぼちゃ チンゲン菜 かつお・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①7倍粥 ②豆腐と野菜の味噌煮 ③ゆでかぼちゃ	①5倍粥 ②豆腐と野菜の味噌煮 ③ゆでかぼちゃ	①米 ②豆腐 玉ねぎ 白菜 人参 かつお・昆布だし 味噌 三温糖 ③かぼちゃ
18 28 月木	①10倍粥 ②高野豆腐 ③キャベツ	①7倍粥 ②キャベツの味噌汁 ③そばろ煮	①5倍粥 ②キャベツの味噌汁 ③そばろ煮	①米 ②キャベツ 煮干し・昆布だし 味噌 ③鶏ひき肉 キャベツ 人参 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高野豆腐と野菜の味噌煮	①5倍粥 ②人参のすまし汁 ③高野豆腐と野菜の味噌煮	①米 ②人参 カットわかめ 煮干し・昆布だし 醤油 ③高野豆腐 人参 キャベツ 煮干し・昆布だし 三温糖 味噌 片栗粉
15 29 金	①10倍粥 ②白身魚 ③人参	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高野豆腐のスープ ③人参の甘煮	①5倍粥 ②高野豆腐のスープ ③人参の甘煮	①米 ②高野豆腐 玉ねぎ 人参 さやいんげん 煮干し・昆布だし 塩 ③人参 煮干し・昆布だし 三温糖
16 30 土	①10倍粥 ②豆腐 ③かぼちゃ	①7倍粥 ②わかめスープ ③豆腐と野菜のケチャップ煮	①5倍粥 ②わかめスープ ③豆腐と野菜のケチャップ煮	①米 ②カットわかめ 玉ねぎ 昆布だし 塩 ③豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ 昆布だし 三温糖 ケチャップ	①7倍粥 ②かぼちゃの味噌汁 ③ツナと野菜の煮物	①5倍粥 ②かぼちゃの味噌汁 ③ツナと野菜の煮物	①米 ②かぼちゃ 昆布だし 味噌 ③ツナ缶 かぼちゃ 玉ねぎ 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。