



令和 7 年 9 月 離乳食献立表



きたひだまり保育園

		午前食				午後食			
日付		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	月	①10倍粥 ②豆腐 ③かぼちゃ	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 大根 かぼちゃ 煮干し・昆布だし 三温糖 醤油	①7倍粥 ②ツナ煮 ③バナナ	①5倍粥 ②ツナ煮 ③バナナ	①米 ②ツナ缶 大根 かぼちゃ 煮干し・昆布だし 醤油 ③バナナ	
22	月	①10倍粥 ②豆腐 ③大根	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	
2 16	火	①10倍粥 ②カレー ③人参	①7倍粥 ②かぶの味噌汁 ③白身魚のケチャップ煮	①5倍粥 ②かぶの味噌汁 ③白身魚のケチャップ煮	①米 ②かぶ 煮干し・昆布だし 味噌 ③カレー 人参 さつまい芋 煮干し・昆布だし 三温糖 ケチャップ 片栗粉	①7倍粥 ②さつまい芋と豆腐のすまし汁 ③高野豆腐と野菜の味噌煮	①5倍粥 ②さつまい芋と豆腐のすまし汁 ③高野豆腐と野菜の味噌煮	①米 ②さつまい芋 煮干し・昆布だし 醤油 ③高野豆腐 かぶ 人参 煮干し・昆布だし 三温糖 味噌 片栗粉	
3 17	水	①10倍粥 ②高野豆腐 ③かぼちゃ	①7倍粥 ②キャベツの味噌汁 ③高野豆腐と野菜の煮物	①5倍粥 ②キャベツの味噌汁 ③高野豆腐と野菜の煮物	①米 ②キャベツ 人参 かつお・昆布だし 味噌 ③高野豆腐 かぼちゃ 人参 玉ねぎ かつお・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鶏ひき肉と野菜のケチャップ煮	①5倍粥 ②かぼちゃのスープ ③鶏ひき肉と野菜のケチャップ煮	①米 ②かぼちゃ かつお・昆布だし 塩 ③鶏ひき肉 キャベツ 人参 玉ねぎ かつお・昆布だし ケチャップ 三温糖 片栗粉	
4 18	木	①10倍粥 ②豆腐 ③小松菜	①7倍粥 ②白菜のすまし汁 ③鮭と野菜の味噌煮	①5倍粥 ②白菜のすまし汁 ③鮭と野菜の味噌煮	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	①パン粥 ②人参のスープ ③豆腐の野菜煮	①パン ②人参のスープ ③豆腐の野菜煮	①食パン ②人参 玉ねぎ かつお・昆布だし 塩 ③豆腐 白菜 人参 小松菜 かつお・昆布だし 三温糖 醤油	
5 19	金	①10倍粥 ②じゃが芋 ③ブロッコリー	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 昆布だし 三温糖 醤油 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 キャベツ 人参 昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	
6 20	土	①10倍粥 ②豆腐 ③人参	①7倍粥 ②もやしの味噌汁 ③豆腐と野菜の煮物	①5倍粥 ②もやしの味噌汁 ③豆腐と野菜の煮物	①米 ②もやし カットわかめ 煮干し・昆布だし 味噌 ③豆腐 人参 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 煮干し・昆布だし 醤油 ③ツナ缶 もやし さやいんげん 煮干し・昆布だし 味噌 三温糖 片栗粉	
8	月	①10倍粥 ②豆腐 ③人参	①7倍粥 ②キャベツの味噌汁 ③鶏ひき肉と野菜の煮物	①5倍粥 ②キャベツの味噌汁 ③鶏ひき肉と野菜の煮物	①米 ②キャベツ カットわかめ 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玉ねぎのスープ ③豆腐のケチャップ煮	①5倍粥 ②玉ねぎのスープ ③豆腐のケチャップ煮	①米 ②玉ねぎ 人参 煮干し・昆布だし 塩 ③豆腐 人参 キャベツ 煮干し・昆布だし 三温糖 醤油 ケチャップ	
29	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 人参 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 片栗粉	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 三温糖 片栗粉 ③大根 人参	
9 30	火	①10倍粥 ②カレー ③チンゲン菜	①7倍粥 ②じゃが芋のすまし汁 ③カレーと野菜の味噌煮	①5倍粥 ②じゃが芋のすまし汁 ③カレーと野菜の味噌煮	①米 ②じゃが芋 カットわかめ かつお・昆布だし 醤油 ③カレー 人参 キャベツ かつお・昆布だし 三温糖 味噌 片栗粉	①7倍粥 ②キャベツのスープ ③高野豆腐とじゃが芋の煮物	①5倍粥 ②キャベツのスープ ③高野豆腐とじゃが芋の煮物	①米 ②キャベツ 人参 かつお・昆布だし 塩 ③高野豆腐 じゃが芋 キャベツ かつお・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	
10 24	水	①10倍粥 ②高野豆腐 ③人参	①7倍粥 ②白菜の味噌汁 ③高野豆腐と野菜の煮物	①5倍粥 ②白菜の味噌汁 ③高野豆腐と野菜の煮物	①米 ②白菜 玉ねぎ 煮干し・昆布だし 味噌 ③高野豆腐 白菜 人参 ほうれん草 煮干し・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①パン粥 ②肉団子スープ ③温野菜	①パン ②肉団子スープ ③温野菜	①食パン ②鶏ひき肉 片栗粉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 煮干し・昆布だし 塩 片栗粉 ③白菜 人参	
11 25	木	①10倍粥 ②ブロッコリー ③さつまい芋	①7倍粥 ②さつまい芋の豆乳スープ ③鶏ひき肉と野菜の煮物	①5倍粥 ②さつまい芋の豆乳スープ ③鶏ひき肉と野菜の煮物	①米 ②さつまい芋 人参 昆布だし 豆乳 塩 ③鶏ひき肉 ブロッコリー 人参 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ツナと野菜のトマト煮	①5倍粥 ②ブロッコリーのすまし汁 ③ツナと野菜のトマト煮	①米 ②ブロッコリー 人参 昆布だし 醤油 ③ツナ缶 人参 玉ねぎ トマト缶 昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	
12 26	金	①10倍粥 ②豆腐 ③キャベツ	①7倍粥 ②キャベツの味噌汁 ③豆腐と野菜の煮物	①5倍粥 ②キャベツの味噌汁 ③豆腐と野菜の煮物	①米 ②キャベツ 昆布だし 味噌 ③豆腐 もやし 人参 キャベツ 昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①7倍粥 ②もやしのすまし汁 ③大豆と野菜の味噌煮	①5倍粥 ②もやしのすまし汁 ③大豆と野菜の味噌煮	①米 ②もやし 人参 昆布だし 醤油 ③大豆 キャベツ 人参 昆布だし 三温糖 味噌 片栗粉	
13 27	土	①10倍粥 ②豆腐 ③小松菜	①7倍粥 ②大根のすまし汁 ③豆腐と野菜の味噌煮	①5倍粥 ②大根のすまし汁 ③豆腐と野菜の味噌煮	①米 ②大根 小松菜 煮干し・昆布だし 醤油 ③豆腐 大根 人参 煮干し・昆布だし 三温糖 味噌	①7倍粥 ②ツナと野菜の煮物 ③温野菜	①5倍粥 ②ツナと野菜の煮物 ③スティック野菜	①米 ②ツナ缶 人参 小松菜 煮干し・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉 ③人参 大根	

離乳食 一回当たりの目安量			
	初期食	中期食	後期食
穀類（g）	つぶし粥、ペースト 状の野菜など、ひと さじから始める	7倍粥50～80	5倍粥80～ご飯80
野菜・果物（g）		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。