



令和 7 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		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	土	①10倍粥 ②高野豆腐 ③じゃが芋	①7倍粥 ②かぶの味噌汁 ③高野豆腐とじゃが芋の煮物	①5倍粥 ②かぶの味噌汁 ③高野豆腐とじゃが芋の煮物	①米 ②かぶ 煮干し・昆布だし 醤油 ③高野豆腐 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麩と野菜の煮物	①5倍粥 ②チンゲン菜のスープ ③麩と野菜の煮物	①米 ②チンゲン菜 玉ねぎ 煮干し・昆布だし 塩 ③麩 かぶ 人参 煮干し・昆布だし 醤油 三温糖 片栗粉
4 18	火	①10倍粥 ②高野豆腐 ③かぼちゃ	①7倍粥 ②かぼちゃの味噌汁 ③高野豆腐の野菜煮	①5倍粥 ②かぼちゃの味噌汁 ③高野豆腐の野菜煮	①米 ②かぼちゃ 玉ねぎ 煮干し・昆布だし 味噌 ③高野豆腐 玉ねぎ 人参 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さつま芋とかぼちゃの甘煮	①パン ②肉団子スープ ③さつま芋とかぼちゃの甘煮	①パン ②鶏ひき肉 片栗粉 玉ねぎ 人参 煮干し・昆布だし 塩 ③かぼちゃ さつま芋 三温糖
5 19	水	①10倍粥 ②人参 ③じゃが芋	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 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 三温糖 ケチャップ 片栗粉 ②きゅうり 人参	①7倍粥 ②玉ねぎの味噌汁 ③ツナと里芋の煮物	①5倍粥 ②玉ねぎの味噌汁 ③ツナと里芋の煮物	①米 ②玉ねぎ カットわかめ 昆布だし 味噌 ③ツナ じゃが芋 人参 昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉
6 20	木	①10倍粥 ②高野豆腐 ③さつま芋	①7倍粥 ②さつま芋の味噌汁 ③鶏ひき肉と野菜の煮物	①5倍粥 ②さつま芋の味噌汁 ③鶏ひき肉と野菜の煮物	①米 ②さつま芋 煮干し・昆布だし 味噌 ③鶏ひき肉 人参 さつま芋 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高野豆腐の味噌煮	①5倍粥 ②人参のすまし汁 ③高野豆腐の味噌煮	①米 ②人参 煮干し・昆布だし 醤油 ③高野豆腐 さつま芋 人参 煮干し・昆布だし 三温糖 味噌 片栗粉
7 21	金	①10倍粥 ②人参 ③じゃが芋	①7倍粥 ②じゃが芋のスープ ③ブロッコリーのそぼろ煮	①5倍粥 ②じゃが芋のスープ ③ブロッコリーのそぼろ煮	①米 ②じゃが芋 昆布だし 塩 ③鶏ひき肉 ブロッコリー 玉ねぎ 昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①納豆と野菜のお粥 ②チンゲン菜の味噌汁 ③ゆでブロッコリー	①納豆と野菜の軟飯 ②チンゲン菜の味噌汁 ③ゆでブロッコリー	①米 ひきわり納豆 人参 玉ねぎ 醤油 ②チンゲン菜 じゃが芋 昆布だし 味噌 ③ブロッコリー
8 22	土	①10倍粥 ②高野豆腐 ③さつま芋	①7倍粥 ②さつま芋の味噌汁 ③麩と野菜の煮物	①5倍粥 ②さつま芋の味噌汁 ③麩と野菜の煮物	①米 ②さつま芋 煮干し・昆布だし 味噌 ③麩 人参 玉ねぎ 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さつま芋とツナの味噌煮	①5倍粥 ②小松菜のすまし汁 ③さつま芋とツナの味噌煮	①米 ②小松菜 玉ねぎ 煮干し・昆布だし 醤油 ③ツナ缶 さつま芋 人参 煮干し・昆布だし 三温糖 味噌 片栗粉
10	月	①10倍粥 ②しらす ③大根	①7倍粥 ②チンゲン菜のすまし汁 ③しらすと野菜の味噌煮	①5倍粥 ②チンゲン菜のすまし汁 ③しらすと野菜の味噌煮	①米 ②チンゲン菜 玉ねぎ 昆布だし 醤油 ③しらす 大根 人参 昆布だし 三温糖 味噌 片栗粉	①パン粥 ②わかめスープ ③豆腐のケチャップ煮	①パン ②わかめスープ ③豆腐のケチャップ煮	①パン ②カットわかめ 玉ねぎ 昆布だし 塩 ③豆腐 チンゲン菜 人参 昆布だし ケチャップ 三温糖
11 25	火	①10倍粥 ②豆腐 ③人参	①7倍粥 ②さつま芋のすまし汁 ③豆腐と野菜の味噌煮	①5倍粥 ②さつま芋のすまし汁 ③豆腐と野菜の味噌煮	①米 ②さつま芋 人参 かつお・昆布だし 醤油 ③豆腐 人参 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わかめの味噌汁 ②大豆と野菜の煮物	①5倍粥 ②わかめの味噌汁 ②大豆と野菜の煮物	①米 ②カットわかめ 人参 かつお・昆布だし 味噌 ③大豆 人参 さやいんげん かつお・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉
12 26	水	①10倍粥 ②キャベツ ③大豆	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 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ブロッコリーのすまし汁 ③大豆の味噌煮	①5倍粥 ②ブロッコリーのすまし汁 ③大豆の味噌煮	①米 ②ブロッコリー 昆布だし 醤油 ③大豆 キャベツ 人参 玉ねぎ 昆布だし 三温糖 味噌 片栗粉
13 27	木	①10倍粥 ②カレイ ③ほうれん草	①7倍粥 ②じゃが芋の味噌汁 ③白身魚と野菜の煮物	①5倍粥 ②じゃが芋の味噌汁 ③白身魚と野菜の煮物	①米 ②じゃが芋 昆布だし 味噌 ③カレイ 人参 玉ねぎ ほうれん草 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 玉ねぎ 昆布だし 味噌 ③高野豆腐 じゃが芋 人参 昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉
14 28	金	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 煮干し・昆布だし 味噌 ③豆腐 人参 大根 煮干し・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①7倍粥 ②キャベツのすまし汁 ③ツナと野菜の味噌煮	①5倍粥 ②キャベツのすまし汁 ③ツナと野菜の味噌煮	①米 ②キャベツ 煮干し・昆布だし 醤油 ③ツナ かぼちゃ 人参 煮干し・昆布だし 三温糖 味噌 片栗粉
15 29	土	①10倍粥 ②高野豆腐 ③チンゲン菜	①7倍粥 ②チンゲン菜の味噌汁 ③かぼちゃのツナ煮	①5倍粥 ②チンゲン菜の味噌汁 ③かぼちゃのツナ煮	①米 ②チンゲン菜 かつお・昆布だし 味噌 ③ツナ かぼちゃ 人参 かつお・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①7倍粥 ②具だくさんスープ ③かぼちゃの甘煮	①5倍粥 ②具だくさんスープ ③かぼちゃの甘煮	①米 ②高野豆腐 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 煮干し・昆布だし 塩 ③かぼちゃ 三温糖
17	月	①10倍粥 ②人参 ③高野豆腐	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 人参 かぶ 煮干し・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①7倍粥 ②肉団子スープ ③温野菜	①5倍粥 ②肉団子スープ ③スティック野菜	①米 ②鶏ひき肉 かぶ 人参 煮干し・昆布だし 塩 片栗粉 ③大根 きゅうり

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。