



令和 7 年 12 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	月	①7倍粥 ②かぶのスープ ③高野豆腐と野菜のケチャップ煮	①5倍粥 ②かぶのスープ ③高野豆腐と野菜のケチャップ煮	①米 ②かぶ 昆布だし 塩 ③高野豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ 昆布だし 三温糖 ケチャップ	①7倍粥 ②さつま芋の味噌汁 ③大豆のコロコロ煮	①5倍粥 ②さつま芋の味噌汁 ③大豆のコロコロ煮	①米 ②さつま芋 人参 昆布だし 味噌 ③大豆 かぶ 人参 玉ねぎ 昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉
216	火	①7倍粥 ②もやしの味噌汁 ③白身魚とほうれん草の煮物	①5倍粥 ②もやしの味噌汁 ③白身魚とほうれん草の煮物	①米 ②もやし 煮干し・昆布だし 味噌 ③カレイ 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豆腐と野菜のケチャップ煮	①5倍粥 ②ほうれん草の味噌汁 ③豆腐と野菜のケチャップ煮	①米 ②ほうれん草 煮干し・昆布だし 味噌 ③豆腐 人参 玉ねぎ 煮干し・昆布だし 三温糖 ケチャップ煮
317	水	①7倍粥 ②ブロッコリーすまし汁 ③豆腐と野菜の味噌煮	①5倍粥 ②ブロッコリーのすまし汁 ③豆腐と野菜の味噌煮	①米 ②ブロッコリー 昆布だし 醤油 ③豆腐 白菜 人参 昆布だし 三温糖 味噌	①パン粥 ②肉団子スープ ③ゆでブロッコリー	①パン ②肉団子スープ ③ゆでブロッコリー	①パン ②鶏ひき肉 白菜 人参 昆布だし 塩 ③ブロッコリー
418	木	①7倍粥 ②じゃが芋の味噌汁 ③高野豆腐と野菜の煮物	①5倍粥 ②じゃが芋の味噌汁 ③高野豆腐と野菜の煮物	①米 ②じゃが芋 かつお・昆布だし 味噌 ③高野豆腐 大根 人参 かつお・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①7倍粥 ②小松菜のスープ ③ツナと野菜のケチャップ煮	①5倍粥 ②小松菜のスープ ③ツナと野菜のケチャップ煮	①米 ②小松菜 かつお・昆布だし 塩 ③ツナ缶 じゃが芋 人参 かつお・昆布だし 三温糖 ケチャップ 片栗粉
519	金	①7倍粥 ②シチュー ③かぼちゃ煮	①5倍粥 ②シチュー ③かぼちゃ煮	①米 ②鶏ひき肉 かぼちゃ 人参 牛乳 塩 片栗粉 ③かぼちゃ 三温糖	①7倍粥 ②チンゲン菜のすまし汁 ③高野豆腐と野菜の味噌煮	①5倍粥 ②チンゲン菜のすまし汁 ③高野豆腐と野菜の味噌煮	①米 ②チンゲン菜 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
620	土	①7倍粥 ②わかめのすまし汁 ③豆腐と野菜の味噌煮	①5倍粥 ②わかめのすまし汁 ③豆腐と野菜の味噌煮	①米 ②カットわかめ 玉ねぎ 煮干し・昆布だし 醤油 ③豆腐 キャベツ 人参 煮干し・昆布だし 三温糖 味噌	①7倍粥 ②玉ねぎのスープ ③ツナとかぼちゃの煮物	①5倍粥 ②玉ねぎのスープ ③ツナとかぼちゃの煮物	①米 ②玉ねぎ 煮干し・昆布だし 塩 ③ツナ かぼちゃ 人参 煮干し・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉
822	月	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温野菜	①米 鶏ひき肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 三温糖 ケチャップ 醤油 片栗粉 ②きゅうり キャベツ	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 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
923	火	①7倍粥 ②さつま芋の味噌汁 ③鶏そぼろと野菜の煮物	①5倍粥 ②さつま芋の味噌汁 ③鶏そぼろと野菜の煮物	①米 ②さつま芋 煮干し・昆布だし 味噌 ③鶏ひき肉 さつま芋 人参 玉ねぎ 煮干し・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①7倍粥 ②具沢山スープ ③温野菜	①5倍粥 ②具沢山スープ ③スティック野菜	①米 ②豆腐 さつま芋 玉ねぎ 人参 煮干し・昆布だし 塩 ③きゅうり 人参
1024	水	①7倍粥 ②大根のすまし汁 ③麩と野菜の味噌煮	①5倍粥 ②大根のすまし汁 ③麩と野菜の味噌煮	①米 ②大根 かつお・昆布だし 醤油 ③焼麩 大根 人参 かつお・昆布だし 三温糖 味噌 片栗粉	①7倍粥 ②人参の味噌汁 ③ツナと野菜の煮物	①5倍粥 ②人参の味噌汁 ③ツナと野菜の煮物	①米 ②人参 カットわかめ かつお・昆布だし 味噌 ③ツナ缶 大根 人参 かつお・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉
25	木	①7倍粥 ②玉ねぎのスープ ③鶏肉と野菜のケチャップ煮	①5倍粥 ②玉ねぎのスープ ③鶏肉と野菜のケチャップ煮	①米 ②玉ねぎ キャベツ 昆布だし 塩 ③鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 キャベツ 昆布だし 三温糖 ケチャップ 片栗粉	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 昆布だし 味噌 ③高野豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ 昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉
11	木	①7倍粥 ②小松菜の味噌汁 ③ツナと野菜の煮物	①5倍粥 ②小松菜の ③ツナと野菜の煮物	①米 ②小松菜 昆布だし 味噌 ③ツナ缶 大根 人参 昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①パン粥 ②豆腐のスープ ③温野菜	①パン ②豆腐のスープ ③スティック野菜	①パン ②豆腐 小松菜 大根 人参 昆布だし 塩 ③きゅうり 人参
1226	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 白菜 人参 小松菜 煮干し・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①7倍粥 ②白菜のすまし汁 ③高野豆腐と野菜の味噌煮	①5倍粥 ②白菜のすまし汁 ③高野豆腐と野菜の味噌煮	①米 ②白菜 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
1327	土	①7倍粥 ②ブロッコリーの味噌汁 ③じゃが芋のツナ煮	①5倍粥 ②ブロッコリーの味噌汁 ③じゃが芋のツナ煮	①米 ②ブロッコリー 煮干し・昆布だし 味噌 ③じゃが芋 ツナ缶 人参 煮干し・昆布だし 醤油 三温糖 片栗粉	①7倍粥 ②じゃが芋のスープ ③豆腐と野菜のケチャップ煮	①5倍粥 ②じゃが芋のスープ ③豆腐と野菜のケチャップ煮	①米 ②じゃが芋 玉ねぎ 煮干し・昆布だし 塩 ③豆腐 ブロッコリー 人参 煮干し・昆布だし 三温糖 ケチャップ

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

※ 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。