

令和7年12月離乳食献立表



きたひだまり保育園

日付	午前食			午後食		
	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 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 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	
2 16 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 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 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	
3 17 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鶏ひき肉 白菜 人参 昆布だし 塩 ③ブロッコリー	
4 18 木	①7倍粥 ②じやが芋の味噌汁 ③高野豆腐と野菜の煮物	①5倍粥 ②じやが芋の味噌汁 ③高野豆腐と野菜の煮物	①米 ②じやが芋 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 ジヤガ芋 人参 かつお・昆布だし 三温糖 ケチャップ 片栗粉
5 19 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チングン菜のすまし汁 ③高野豆腐と野菜の味噌煮	①5倍粥 ②チングン菜のすまし汁 ③高野豆腐と野菜の味噌煮	①米 ②チングン菜 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
6 20 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
8 22 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 ジヤガ芋 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 ジヤガ芋 人参 昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉
9 23 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
10 24 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焼麸 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
12 26 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
13 27 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			
穀類 (g)	初期食	中期食	後期食
つぶし米、ペースト	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	

※ 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。