



令和 7 年 1 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	
5月19日	①5倍粥 ②ケチャップ煮 ③温野菜	①5倍粥 ②ケチャップ煮 ③スティック野菜	①米 ②鶏ひき肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 三温糖 ケチャップ 片栗粉 ③じゃが芋 人参	①しらす軟飯 ②こひき芋	①しらす軟飯 ②こひき芋	①米 しらす 人参 カットわかめ 玉ねぎ 昆布だし 醤油 ③じゃが芋 塩	
6月20日	①5倍粥 ②さつまいものすまし汁 ③鮭と野菜の味噌煮	①5倍粥 ②さつまいものすまし汁 ③鮭と野菜の味噌煮	①米 ②さつまいも カットわかめ かつお・昆布だし 醤油 ③鮭 人参 キャベツ かつお・昆布だし 三温糖 味噌 片栗粉	①5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 かつお・昆布だし 味噌 ③豆腐 人参 さつまいも かつお・昆布だし 三温糖 醤油	
7月21日	①5倍粥 ②白菜のスープ ③鶏ひき肉と野菜のケチャップ煮	①5倍粥 ②白菜のスープ ③鶏ひき肉と野菜のケチャップ煮	①米 ②白菜 昆布だし 塩 ③鶏ひき肉 白菜 人参 玉ねぎ キャベツ 昆布だし 三温糖 ケチャップ 片栗粉	①5倍粥 ②ツナと野菜の煮物 ③バナナ	①5倍粥 ②ツナと野菜の煮物 ③バナナ	①米 ②ツナ缶 白菜 人参 玉ねぎ キャベツ 昆布だし 醤油 三温糖 片栗粉 ③バナナ	
8月22日	①5倍粥 ②かぶの味噌汁 ③高野豆腐と野菜の煮物	①5倍粥 ②かぶの味噌汁 ③高野豆腐と野菜の煮物	①米 ②かぶ 人参 煮干し・昆布だし 味噌 ③高野豆腐 人参 チンゲン菜 煮干し・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①5倍粥 ②チンゲン菜の味噌汁 ③ツナ煮	①5倍粥 ②チンゲン菜の味噌汁 ③ツナ煮	①米 ②チンゲン菜 もやし 煮干し・昆布だし 味噌 ③ツナ缶 かぶ 人参 煮干し・昆布だし 醤油 三温糖 片栗粉	
9月23日	①5倍粥 ②キャベツの味噌汁 ③白身魚のおろし煮	①5倍粥 ②キャベツの味噌汁 ③白身魚のおろし煮	①米 ②キャベツ 煮干し・昆布だし 味噌 ③カレイ 人参 大根 煮干し・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①5倍粥 ②大根の味噌汁 ③じゃが芋のそぼろ煮	①5倍粥 ②大根の味噌汁 ③じゃが芋のそぼろ煮	①米 ②大根 煮干し・昆布だし 味噌 ③鶏ひき肉 じゃが芋 人参 煮干し・昆布だし 醤油 三温糖 片栗粉	
10月24日	①5倍粥 ②さつまいもの味噌汁 ③ブロッコリーのツナ煮	①5倍粥 ②さつまいもの味噌汁 ③ブロッコリーのツナ煮	①米 ②さつまいも 煮干し・昆布だし 味噌 ③ツナ缶 ブロッコリー 人参 三温糖 醤油 煮干し・昆布だし 片栗粉	①5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 煮干し・昆布だし 醤油 ③豆腐 ブロッコリー 人参 煮干し・昆布だし 味噌 三温糖	
13月26日	①5倍粥 ②チンゲン菜のすまし汁 ③豆腐と野菜の味噌煮	①5倍粥 ②チンゲン菜のすまし汁 ③豆腐と野菜の味噌煮	①米 ②チンゲン菜 玉ねぎ 昆布だし 醤油 ③豆腐 大根 人参 昆布だし 三温糖 味噌	①5倍粥 ②かぼちゃのスープ ③ツナ煮	①5倍粥 ②かぼちゃのスープ ③ツナ煮	①米 ②かぼちゃ 玉ねぎ 昆布だし 塩 ③ツナ缶 大根 人参 昆布だし 醤油 三温糖 片栗粉	
27日	①5倍粥 ②里芋の味噌汁 ③高野豆腐と野菜の煮物	①5倍粥 ②里芋の味噌汁 ③高野豆腐と野菜の煮物	①米 ②里芋 かつお・昆布だし 味噌 ③高野豆腐 白菜 人参 ほうれん草 かつお・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①5倍粥 ②白菜の味噌汁 ③里芋のツナ煮	①5倍粥 ②白菜の味噌汁 ③里芋のツナ煮	①米 ②白菜 かつお・昆布だし 味噌 ③ツナ缶 里芋 人参 かつお・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	
14月28日	①5倍粥 ②じゃが芋のスープ ③鶏肉と野菜のケチャップ煮	①5倍粥 ②じゃが芋のスープ ③鶏肉と野菜のケチャップ煮	①米 ②じゃが芋 昆布だし 塩 ③鶏ひき肉 ブロッコリー 人参 カットトマト缶 昆布 だし ケチャップ 三温糖 片栗粉	①5倍粥 ②豆腐とじゃが芋の煮物 ③ゆでブロッコリー	①5倍粥 ②豆腐とじゃが芋の煮物 ③ゆでブロッコリー	①米 ②豆腐 じゃが芋 人参 昆布だし 三温糖 醤油 ③ブロッコリー 昆布だし	
15月29日	①5倍粥 ②さつまいもの味噌汁 ③豆腐と野菜の煮物	①5倍粥 ②さつまいもの味噌汁 ③豆腐と野菜の煮物	①米 ②さつまいも 煮干し・昆布だし 味噌 ③豆腐 玉ねぎ 人参 ほうれん草 煮干し・昆布だし 醤油 三温糖	①パン ②しらすと野菜のケチャップ煮 ③さつまいも煮	①パン ②しらすと野菜のケチャップ煮 ③さつまいも煮	①食パン ②しらす ほうれん草 人参 玉ねぎ 煮干し・昆布だし 三温糖 ケチャップ 片栗粉 ③さつまいも 昆布だし 三温糖 醤油	
16月30日	①5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 煮干し・昆布だし 味噌 ③ツナ 大根 人参 煮干し・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①5倍粥 ②キャベツのすまし汁 ③高野豆腐と野菜の味噌煮	①5倍粥 ②キャベツのすまし汁 ③高野豆腐と野菜の味噌煮	①米 ②キャベツ 玉ねぎ 煮干し・昆布だし 醤油 ③高野豆腐 かぼちゃ 人参 煮干し・昆布だし 三温糖 味噌	
17月31日	①5倍粥 ②小松菜の味噌汁 ③じゃが芋の高野豆腐煮	①5倍粥 ②小松菜の味噌汁 ③じゃが芋の高野豆腐煮	①米 ②小松菜 煮干し・昆布だし 味噌 ③高野豆腐 じゃが芋 人参 煮干し・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①5倍粥 ②じゃが芋のスープ ③ツナ煮	①5倍粥 ②じゃが芋のスープ ③ツナ煮	①米 ②じゃが芋 煮干し・昆布だし 塩 ③ツナ缶 小松菜 人参 玉ねぎ 煮干し・昆布だし 味噌 三温糖 片栗粉	

※ 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。

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