

離乳食献立表

2025年5月 岡部聖母保育園

	～8か月頃	9～11か月頃	おやつ
1 (木)	ひじき入り粥 米 ひじき 人参 椎茸出汁 鱈のおろし煮 鱈 大根 だし汁 豆腐のすまし汁 豆腐 人参 葉葱 だし汁	ひじき入り粥または軟飯 米 ひじき 人参 豚肉 醤油 酒 砂糖 油 鱈のおろし煮 鱈 大根 醤油 みりん 酒 砂糖 豆腐のすまし汁 豆腐 人参 葉葱 だし汁 醤油 キウイフルーツ キウイフルーツ	蒸しパン ホットケーキミックス 牛乳 油
2 (金)	鶏団子煮 鶏肉 玉葱 パン粉 だし汁 じゃが芋煮 じゃが芋 人参 玉葱 胡瓜 だし汁 野菜入りかきたまスープ 玉葱 トマト ほうれん草 卵 だし汁	ハンバーグ煮 豚肉 鶏肉 玉葱 パン粉 醤油 砂糖 じゃが芋煮 じゃが芋 人参 玉葱 胡瓜 だし汁 醤油 野菜入りかきたまスープ 玉葱 トマト ほうれん草 卵 だし汁 醤油	麦茶 または ミルク
7 (水)	煮魚 マグロ 玉葱 だし汁 片栗粉 胡瓜の煮びたし 胡瓜 だし汁 にらたまスープ にら 卵 人参 だし汁	煮魚 マグロ 玉葱 酢 砂糖 醤油 ごま 片栗粉 切干大根と胡瓜の煮びたし 切干大根 胡瓜 砂糖 酢 醤油 ごま油 にらたまスープ にら 卵 人参 醤油 だし汁	ヨーグルト
8 (木)	パン粥 食パン 鶏肉とマカロニ煮 マカロニ 鶏肉 人参 玉葱 粉チーズ オニオンスープ 玉葱 人参 だし汁 バナナ バナナ	パン粥または食パン 食パン 牛乳 鶏肉とマカロニ煮 マカロニ 鶏肉 人参 玉葱 牛乳 粉チーズ 塩 オニオンスープ 玉葱 人参 だし汁 醤油 バナナ バナナ	軟飯またはおにぎり 米 みそ みりん すりごま
9 (金)	野菜の卵とじ 人参 玉葱 白葱 卵 だし汁 トマトのしらす煮 トマト しらす 胡瓜 だし汁 すまし汁 麩 葉葱 だし汁	豚肉とごぼうの卵とじ 豚肉 ごぼう 玉葱 人参 白葱 卵 油 酒 砂糖 みりん 醤油 トマトのしらす煮 トマト しらす 胡瓜 砂糖 醤油 酢 すまし汁 麩 葉葱 だし汁 醤油	さつま芋
12 (月)	鶏肉煮 鶏肉 だし汁 片栗粉 じゃが芋煮 じゃが芋 ピーマン ツナ だし汁 ミネストローネ キャベツ いんげん 玉葱 人参 マカロニ トマト缶 だし汁	鶏肉煮 鶏肉 醤油 みりん 酒 片栗粉 じゃが芋煮 じゃが芋 ピーマン ツナ バター 塩 ミネストローネ キャベツ いんげん 玉葱 人参 マカロニ トマト缶 だし汁 塩	バナナ
13 (火)	煮魚 鮭 だし汁 片栗粉 野菜の煮びたし 胡瓜 人参 だし汁 すまし汁 人参 大根 じゃが芋 豆腐 葉葱 だし汁	煮魚 鮭 醤油 砂糖 片栗粉 野菜の煮びたし 胡瓜 人参 砂糖 酢 すりごま 豚汁 豚肉 人参 大根 じゃが芋 豆腐 葉葱 だし汁 みそ	さつま芋
14 (水)	煮魚 さわら だし汁 片栗粉 人参の煮びたし 人参 だし汁 すまし汁 ほうれん草 人参 だし汁	煮魚 さわら みそ 砂糖 みりん バター 人参の煮物 人参 油 醤油 砂糖 酒 ごま すまし汁 ほうれん草 人参 だし汁 醤油	食パン
15 (木)	煮込みうどん うどん 玉葱 人参 白葱 ほうれん草 だし汁 胡瓜の煮びたし 胡瓜 ささみ だし汁 バナナヨーグルト ヨーグルト バナナ	煮込みうどん うどん 豚肉 玉葱 人参 白葱 ほうれん草 だし汁 醤油 胡瓜の煮びたし 胡瓜 ささみ 砂糖 酢 醤油 ごま油 バナナヨーグルト バナナ ヨーグルト	軟飯またはおにぎり 米 ゆかり
16 (金)	鶏肉煮 鶏肉 玉葱 だし汁 片栗粉 若布と野菜の煮びたし 若布 胡瓜 人参 だし汁 ほうれん草のスープ ほうれん草 人参 だし汁	鶏肉煮 鶏肉 玉葱 醤油 片栗粉 若布と野菜の煮びたし 若布 胡瓜 人参 酢 油 醤油 砂糖 ほうれん草のスープ ほうれん草 人参 だし汁 醤油	オレンジ

19 (月)	じゃが芋とささみの卵とじ 煮びたし お麩のスープ	じゃが芋 玉葱 ささみ ピーマン 卵 だし汁 チンゲンサイ 人参 ツナ だし汁 麩 葉葱 だし汁	ジャーマンオムレツ 煮びたし お麩のスープ	じゃが芋 玉葱 ささみ ピーマン 卵 塩 チンゲンサイ 人参 ツナ だし汁 醤油 麩 葉葱 だし汁 醤油	豆腐入りホットケーキ 豆腐 ホットケーキミックス 豆乳
20 (火)	野菜入り粥 鶏肉煮 レタススープ	米 玉葱 人参 ピーマン 赤ピーマン 鶏肉 だし汁 片栗粉 レタス トマト 玉葱 人参 だし汁	野菜入り粥または軟飯 鶏肉煮 レタススープ	米 玉葱 人参 ピーマン 赤ピーマン 塩 油 鶏肉 醤油 みりん 片栗粉 レタス トマト 玉葱 人参 だし汁 塩	さつまいものカップケーキ ホットケーキミックス さつまいも 牛乳 油 ごま
21 (水)	煮魚 野菜の煮びたし ほうれん草と卵のすまし汁	しいら だし汁 片栗粉 人参 胡瓜 だし汁 ほうれん草 人参 葉葱 卵 だし汁	煮魚 野菜の煮びたし ほうれん草と卵のすまし汁	しいら バター 塩 人参 胡瓜 みそ 砂糖 醤油 ごま ほうれん草 人参 葉葱 卵 だし汁 醤油	蒸かし芋 じゃがいも
22 (木)	野菜のトマト煮 キャベツとささみの煮びたし	じゃが芋 人参 玉葱 トマト缶 キャベツ 胡瓜 人参 ささみ だし汁	豚肉のトマト煮 キャベツとささみの煮びたし オレンジ	豚肉 人参 じゃが芋 玉葱 トマト缶 バセリ 砂糖 酒 塩 キャベツ 胡瓜 人参 ささみ 酢 砂糖 ごま 塩 オレンジ	さつまいも
23 (金)	鶏肉煮 胡瓜の煮びたし すまし汁	鶏肉 青のり だし汁 片栗粉 胡瓜 人参 だし汁 人参 葉葱 だし汁	鶏肉煮 胡瓜の煮びたし すまし汁	鶏肉 酒 醤油 青のり 片栗粉 胡瓜 人参 酢 みりん 醤油 ごま ごま油 人参 葉葱 だし汁 醤油	バナナ
26 (月)	じゃが芋と焼き豆腐の煮物 若布の煮びたし スープ	じゃが芋 人参 玉葱 絹さや 焼き豆腐 だし汁 片栗粉 若布 胡瓜 ツナ だし汁 チンゲンサイ 白葱 卵 だし汁	じゃが芋と焼き豆腐の炒め煮 若布の煮びたし スープ	じゃが芋 玉葱 人参 絹さや 焼き豆腐 豚肉 油 砂糖 醤油 みりん 若布 胡瓜 ツナ すりごま 酢 砂糖 チンゲンサイ 白葱 卵 だし汁 醤油	ヨーグルトでパン ヨーグルト ホットケーキミックス
27 (火)	煮込みスパゲティー 鶏団子煮 かぶのスープ	スパゲティ 鶏肉 ツナ 玉葱 人参 葉葱 だし汁 鶏肉 豆腐 小麦粉 だし汁 かぶ 玉葱 にんじん だし汁	煮込みスパゲティー 鶏団子煮 かぶスープ	スパゲティ 鶏肉 ツナ 玉葱 人参 葉葱 ごま油 醤油 だし汁 鶏肉 豆腐 小麦粉 塩 油 だし汁 醤油 かぶ 玉葱 人参 だし汁 醤油	軟飯またはおにぎり 米 鮭
28 (水)	さつまいもと野菜煮 キャベツの煮びたし すまし汁	さつまいも 玉葱 人参 いんげん だし汁 キャベツ ひじき 人参 ツナ だし汁 なめこ 豆腐 葉葱 だし汁	さつまいもと野菜煮 キャベツの煮びたし 味噌汁	さつまいも 玉葱 人参 いんげん だし汁 醤油 みりん キャベツ ひじき 人参 ツナ 酢 砂糖 塩 なめこ 豆腐 葉葱 だし汁 みそ	食パン
29 (木)	煮魚 小松菜の煮びたし けんちん汁	鮭 だし汁 小松菜 人参 ささみ 鰹節 だし汁 なす 人参 葉葱	煮魚 小松菜の煮びたし けんちん汁	鮭 醤油 砂糖 小松菜 人参 ささみ のり 鰹節 醤油 豚肉 茄子 人参 葉葱 ごま油 だし汁 醤油	豆腐入りカップケーキ ホットケーキミックス 豆腐
30 (金)	ポトフ 煮びたし ヨーグルト	じゃが芋 人参 玉葱 だし汁 片栗粉 キャベツ 胡瓜 玉葱 ツナ だし汁 ヨーグルト	ポトフ 煮びたし ヨーグルト	豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 だし汁 片栗粉 塩 キャベツ 胡瓜 玉葱 ツナ 酢 砂糖 塩 ヨーグルト	さつまいも

* 献立の月齢は目安です。あくまでも、食材や調味料は個人の離乳食チェック表に基づいて使用させていただきますので、献立が前後する場合があります。

* 午後のおやつはお子さんの月齢や食事の様子を見て、順次提供していきます。