

離乳食献立表

2025年6月 岡部聖母保育園

	9～11か月頃		おやつ
2 (月)	ひじきオムレツ マカロニと野菜煮 スープ	卵 ひじき 鶏挽肉 人参 玉葱 いんげん 油 味噌 砂糖 みりん 酒 マカロニ 胡瓜 人参 玉葱 だし汁 醤油 人参 豚肉 だし汁 醤油	食パン
3 (火)	鶏肉煮 じゃが芋と野菜煮 かきたま汁	鶏肉 玉葱 醤油 みりん 片栗粉 じゃが芋 人参 空豆 だし汁 醤油 卵 葉葱 人参 だし汁 醤油	ヨーグルト
4 (水)	煮魚 磯和え 麩のすまし汁	鮪 玉葱 砂糖 醤油 片栗粉 ほうれん草 海苔 みりん 醤油 焼き麩 葉葱 だし汁 醤油	蒸しパン ホットケーキミックス 牛乳
5 (木)	そぼろ煮 キャベツとツナの煮びたし ヨーグルト	豚挽肉 玉葱 人参 砂糖 醤油 キャベツ ひじき 人参 ツナ 酢 砂糖 塩 プレーンヨーグルト	冷や麦 そうめん 葉葱 だし汁 醤油 みりん 砂糖
6 (金)	混ぜご飯または軟飯 ささみのチーズ煮 キャベツの煮びたし スープ	米 葉葱 鮭 鶏ささみ チーズ パセリ キャベツ 胡瓜 酢 砂糖 白葱 ほうれん草 だし汁 醤油	バナナ
9 (月)	厚揚げのそぼろ煮 胡瓜とツナの煮びたし 南瓜の味噌汁	厚揚げ 豚挽肉 人参 ピーマン 玉葱 白葱 砂糖 醤油 片栗粉 胡瓜 ツナ 若布 砂糖 酢 醤油 ごま 南瓜 玉葱 葉葱 味噌 だし汁	食パン
10 (火)	マーボー豆腐 ほうれん草の煮びたし オレンジ	豆腐 豚挽肉 玉葱 人参 白葱 干し椎茸だし 砂糖 味噌 醤油 片栗粉 ほうれん草 人参 春雨 酢 砂糖 醤油 ごま ごまあぶら オレンジ	蒸かし芋 じゃが芋
11 (水)	煮込みスパゲティ 若布の煮びたし レタススープ ヨーグルト	スパゲティ 大豆ミート 玉葱 人参 トマト缶 砂糖 若布 人参 胡瓜 酢 砂糖 醤油 レタス 玉葱 人参 だし汁 醤油 プレーンヨーグルト	おにぎり 米 鯉節 塩昆布 葱
12 (木)	鶏肉煮 煮びたし スープ	鶏肉 醤油 砂糖 酒 みりん 片栗粉 トマト 胡瓜 玉葱 油 砂糖 酢 醤油 豚肉 葉葱 だし汁 醤油	食パン
13 (金)	煮魚 ほうれん草のおかか和え 味噌汁	たら 砂糖 醤油 片栗粉 ほうれん草 人参 鯉節 醤油 豆腐 葉葱 だし汁 味噌	ヨーグルト

16 (月)	南瓜のそぼろ煮 ひじき煮 あじさいスープ	南瓜 豚挽肉 砂糖 醤油 片栗粉 ひじき 人参 いんげん 茹で大豆 ツナ 砂糖 醤油 酒 春雨 人参 ほうれん草 紫キャベツ だし汁 醤油	さつま芋
17 (火)	鶏肉の梅酒煮 オクラの煮びたし 味噌汁	鶏肉 醤油 みりん 片栗粉 砂糖 梅酒 おくら 人参 だし汁 醤油 小松菜 人参 白葱 味噌 だし汁	バナナ
18 (水)	パン粥 または 食パン ツナとマカロニのクリーム煮 ほうれん草のスープ	食パン ツナ マカロニ 玉葱 人参 バター 小麦粉 牛乳 粉チーズ パセリ ほうれん草 人参 だし汁 醤油	おにぎり 米 ゆかり ごま
19 (木)	豆腐のそぼろあんかけ 野菜のごま煮 すまし汁	豆腐 人参 鶏挽肉 いんげん だし汁 醤油 砂糖 片栗粉 キャベツ 人参 すりごま 砂糖 醤油 人参 葉葱 だし汁 醤油	さつま芋
20 (金)	煮魚 納豆煮 オニオンスープ	しいら バター 醤油 片栗粉 納豆 人参 胡瓜 チーズ 砂糖 酢 醤油 ごま油 玉葱 人参 鶏肉 パセリ だし汁 塩	バナナヨーグルト
23 (月)	じゃが芋のそぼろ煮 胡瓜のじゃこ煮 茄子のけんちん汁	じゃが芋 豚挽肉 砂糖 醤油 胡瓜 ちりめんじゃこ 砂糖 醤油 酢 茄子 豚肉 人参 葉葱 ごま油 だし汁 醤油	チーズパン ホットケーキミックス 粉チーズ 牛乳
24 (火)	豆腐入り煮込みハンバーグ じゃが芋煮 モロヘイヤのスープ	豆腐 豚挽肉 玉葱 人参 干し椎茸 パン粉 塩 醤油 砂糖 みりん 片栗粉 じゃが芋 人参 胡瓜 チーズ 塩 モロヘイヤ 鶏肉 だし汁 醤油	さつま芋
25 (水)	煮魚 キャベツの煮びたし にらたまスープ	鮭 バター 塩 キャベツ 人参 鶏ささみ 油 酢 砂糖 味噌 にら 卵 人参 だし汁 醤油	バナナ
26 (木)	鶏肉の味噌煮 人参の煮びたし 豆腐のすまし汁	鶏肉 味噌 砂糖 醤油 酒 人参 だし汁 醤油 豆腐 人参 葉葱 だし汁 醤油	ヨーグルト
27 (金)	ビビンバ風ご飯または軟飯 さつま芋煮 わかめスープ	米 豚挽肉 白葱 生姜 にんにく 人参 ほうれん草 トマト 醤油 砂糖 ごま油 塩 さつま芋 わかめ 白葱 だし汁 醤油	カップケーキ ホットケーキミックス レモン汁 豆乳 マーガリン
30 (月)	豚肉と野菜煮 野菜の煮びたし お麴のスープ	豚肉 玉葱 生姜 ピーマン 赤ピーマン 砂糖 醤油 酒 片栗粉 人参 胡瓜 ごま油 酢 砂糖 醤油 麴 わかめ 卵 葉葱 だし汁 醤油	おにぎり 金芽米 味噌 砂糖 みりん すりごま

* 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。