

離乳食献立表

2025年7月 岡部聖母保育園

	9～11か月頃		おやつ
1 (火)	鶏肉煮 野菜の煮びたし 味噌汁	鶏肉 酒 醤油 みりん にんじん ピーマン 豚挽肉 醤油 だし汁 砂糖 小松菜 にんじん だし汁 味噌	ヨーグルト
2 (水)	鯖または鱈の味噌煮 野菜の煮びたし 豆腐とオクラのすまし汁	鯖または鱈 玉葱 味噌 酒 砂糖 醤油 みりん にんじん きゅうり 砂糖 酢 塩 すりごま 豆腐 オクラ にんじん 葉葱 だし汁 醤油	さつま芋
3 (木)	おかゆ または 軟飯 ミートボールの和風スープ バナナヨーグルト	米 鮭 きゅうり にんじん チーズ 冬瓜 にんじん ジャガ芋 葉葱 豚挽肉 玉葱 スキムミルク パン粉 塩 だし汁 醤油 バナナ プレーンヨーグルト	食パン
4 (金)	鶏肉煮 トマトのしらす煮 モロヘイヤのスープ	鶏肉 酒 醤油 砂糖 片栗粉 トマト しらす きゅうり 砂糖 醤油 酢 モロヘイヤ 鶏肉 醤油 だし汁	バナナ
7 (月)	煮込みそうめん じゃが芋煮 スイカ	そうめん きゅうり ささみ オクラ トマト 醤油 だし汁 じゃが芋 だし汁 醤油 スイカ	おにぎり または 軟飯 米 鰹節 塩昆布 葉葱
8 (火)	鶏肉煮 きゅうりの煮びたし じゃがにらスープ	鶏肉 醤油 砂糖 片栗粉 きゅうり わかめ 砂糖 酢 じゃが芋 にら にんじん だし汁 醤油	さつま芋
9 (水)	魚の野菜あんかけ 納豆煮 玉葱の味噌汁	しいら トマト きゅうり ピーマン 玉葱 黄ピーマン だし汁 しょうゆ 砂糖 片栗粉 納豆 きゅうり にんじん チーズ 酢 醤油 酢 ごま油 玉葱 葉葱 味噌 だし汁	ふかし芋 じゃが芋
10 (木)	肉団子煮 オクラのおかか煮 すまし汁	豚挽肉 キャベツ 玉葱 生姜 酒 塩 醤油 オクラ かつお節 醤油 にんじん 葉葱 だし汁 醤油	ヨーグルト
11 (金)	卵とじ きゅうりの煮びたし 冬瓜のスープ	にら 卵 豚挽肉 醤油 だし汁 きゅうり にんじん しらす だし汁 醤油 冬瓜 鶏肉 葉葱 だし汁 醤油	バナナ
14 (月)	夏野菜煮込み 煮びたし バナナ	豚肉 ジャガ芋 にんじん 南瓜 ピーマン 茄子 玉葱 トマトピューレ にんじん だし汁 醤油 バナナ	豆腐と米粉のポンデケーキ 豆腐 油 粉チーズ 砂糖 塩 スキムミルク 米粉 ベーキングパウダー
15 (火)	豚肉と野菜煮 キャベツとツナの煮びたし すまし汁	豚肉 にんじん 玉葱 砂糖 醤油 酒 だし汁 キャベツ きゅうり 玉葱 ツナ 砂糖 酢 にんじん 葉葱 だし汁 醤油	クッキー 小麦粉 マーガリン 砂糖 牛乳 ベーキングパウダー

16 (水)	鮭のバター煮 マカロニと野菜煮 じゃが芋のトマトスープ	鮭 醤油 みりん バター マカロニ きゅうり にんじん 玉葱 ささみ だし汁 醤油 じゃが芋 にんじん 玉葱 トマト缶 塩 だし汁	バナナ
17 (木)	煮込み麺 きゅうりの煮びたし ヨーグルト	麺 若布 ツナ だし汁 醤油 きゅうり 醤油 砂糖 酢 ごま油 ヨーグルト	さつま芋
18 (金)	煮魚 きゅうりの煮びたし すまし汁	鱈 砂糖 醤油 みりん 片栗粉 きゅうり にんじん 酢 みりん 醤油 ごま 麩 葉葱 だし汁 醤油	バナナ
22 (火)	煮込みスパゲティ 鶏団子煮 野菜入りかきたま汁	スパゲティ 鶏肉 ツナ にんじん 玉葱 葉葱 醤油 鶏挽肉 豆腐 小麦粉 塩 醤油 砂糖 だし汁 片栗粉 玉葱 にんじん チンゲンサイ 卵 だし汁 醤油	軟飯 または おにぎり 米 ちりめんじゃこ
23 (水)	煮魚 小松菜の煮びたし お麩のスープ	しいら 玉葱 にんじん だし汁 醤油 片栗粉 小松菜 にんじん しらす 酢 砂糖 ごま 麩 葉葱 だし汁 醤油	マカロニのあべかわ マカロニ きなこ 砂糖
24 (木)	豚肉と野菜煮 春雨と胡瓜煮 スープ	豚肉 ピーマン にんじん 醤油 砂糖 だし汁 春雨 胡瓜 砂糖 醤油 酢 ごま油 チンゲンサイ 白葱 卵 だし汁 醤油	スティックポテト じゃが芋 米粉 塩 油 青のり
25 (金)	鶏肉のチーズ煮 野菜の煮びたし ミネストローネ	鶏肉 粉チーズ 醤油 酒 胡瓜 キャベツ にんじん ささみ 酢 砂糖 塩 キャベツ いんげん 玉葱 にんじん マカロニ トマト缶 塩 だし汁	ヨーグルト
28 (月)	ハンバーグ煮込み 南瓜煮 わかめスープ	豚挽肉 鶏挽肉 茄子 玉葱 ピーマン パン粉 塩 だし汁 醤油 砂糖 片栗粉 南瓜 玉葱 胡瓜 だし汁 砂糖 醤油 わかめ 白葱 だし汁 醤油	ごまサブレ ごま 小麦粉 砂糖 牛乳 油 ベーキングパウダー
29 (火)	ポークビーンズ ツナとわかめの煮びたし キウイフルーツ	茹で大豆 豚肉 玉葱 にんじん じゃが芋 油 トマトジュース 砂糖 塩 パセリ 胡瓜 ツナ 若布 酢 砂糖 塩 キウイフルーツ	ヨーグルト
30 (水)	じゃが芋の卵とじ キャベツの煮びたし 味噌汁	卵 じゃが芋 玉葱 ピーマン バター 塩 キャベツ にんじん 胡瓜 ささみ 酢 砂糖 塩 ごま 豆腐 葉葱 なめこ 味噌 だし汁	食パン
31 (木)	ささみ煮 ほれん草のしらすおかか和え オクラのスープ	ささみ だし汁 醤油 砂糖 片栗粉 ほうれん草 しらす 醤油 かつお節 オクラ 玉葱 麩 だし汁 醤油	ツナとチーズのマフィン ホットケーキミックス 牛乳 チーズ ツナ

* 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。