

離乳食献立表

2025年9月 岡部聖母保育園

	～7か月頃	12か月～	おやつ
1 (月)	備蓄ベビーフード おかゆ かぼちゃとさつまいも	備蓄ベビーフード または 非常食 鮭と野菜の炊き込みご飯 筑前煮 五目軟飯 みそ汁 ゼリー	ハイハイン
2 (火)	おかゆ だし汁 など 食べられる食材を使用して作ります	鶏肉煮 鶏肉、にんにく、醤油、コンソメ、片栗粉 ひじき煮 ひじき、にんじん、キャベツ、醤油、砂糖、すりごま 中華スープ チンゲンサイ、しろねぎ、卵、中華だし、醤油、片栗粉	マフィン 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖 バター、豆乳、いちごジャム
3 (水)		煮込み麺 または 冷やし中華刻み 中華麺、胡瓜、トマト、焼き豚、卵、中華だし、酢、砂糖、醤油、ごま油 しゅうまい しゅうまい バナナ バナナ	おにぎり 塩昆布、鰹節、葉葱
4 (木)		夏野菜煮込み 豚肉、じゃが芋、南瓜、茄子、ピーマン、玉葱、にんじん、油、トマトピューレ 胡瓜の煮びたし 胡瓜、だし汁、醤油 ヨーグルト プレーンヨーグルト	ホットケーキ ホットケーキミックス、牛乳
5 (金)		豆腐とツナの落とし焼き 豆腐、ツナ、玉葱、片栗粉、醤油、酒、油、塩 煮びたし 胡瓜、にんじん、切り干し大根、鶏ささみ、砂糖、醤油、酢、ごま油 モロヘイヤのスープ モロヘイヤ、鶏肉、コンソメ、醤油、塩	キウイフルーツ
8 (月)		魚の照り焼き さわら、醤油、酒、みりん ほうれん草の納豆和え ほうれん草、にんじん、ひじき、ひきわり納豆、チーズ、醤油、酢、砂糖 豆腐の味噌汁 豆腐、葉葱、だし汁、味噌	小松菜とさつまいものカップケーキ 小麦粉、ベーキングパウダー、バター 牛乳、さつまいも、砂糖
9 (火)		煮魚 鮭、醤油 煮びたし 大根、胡瓜、酢、砂糖 そうめんのすまし汁 そうめん、葉葱、だし汁、醤油	さつまいも
10 (水)		魚の味噌煮 鯖または鮭、味噌、みりん、砂糖、生姜 わかめと野菜の煮びたし わかめ、にんじん、胡瓜、酢、油、醤油、砂糖 すまし汁 麩、葉葱、にんじん、だし汁、醤油	マカロニのあべかわ マカロニ、きなこ、砂糖
11 (木)		鶏肉のトマト煮 鶏肉、玉葱、にんじん、じゃが芋、ピーマン、油、トマト缶、砂糖、コンソメ、ケチャップ スパゲティ煮込み サラダ用スパゲティ、にんじん、胡瓜、鶏ささみ、塩、こしょう ぶどうゼリー ぶどうゼリー	バナナ
12 (金)		厚揚げのミートソースに 生揚げ、豚肉、油、玉葱、にんじん、ケチャップ、砂糖、塩、パセリ粉 キャベツの煮びたし キャベツ、胡瓜、酢、砂糖 オニオンスープ 玉葱、にんじん、コンソメ、塩	ヨーグルト
16 (火)		肉じゃが じゃが芋、玉葱、にんじん、豚肉、いんげん、砂糖、醤油、みりん、酒、油 小松菜の煮びたし 小松菜、にんじん、しらす、酢、砂糖、すりごま かきたま汁 卵、葉葱、にんじん、だし汁、醤油、片栗粉	きなこパン 食パン、きなこ、砂糖

17 (水)	おかゆ だし汁 など 食べられる食材を使用して作ります	鮭と野菜の味噌煮 南瓜煮 豆腐のすまし汁	鮭、キャベツ、にんじん、味噌、醤油、砂糖、みりん 南瓜、胡瓜、玉葱、砂糖、すりごま 豆腐、にんじん、葉葱、醤油、だし汁	ヨーグルト
18 (木)		鶏肉煮 野菜の煮びたし にらたまスープ	鶏肉、醤油、酒、片栗粉 ほうれん草、にんじん、春雨、ごま油、酢、砂糖、醤油、ごま にら、卵、にんじん、中華味、塩	豆腐と米粉のポンデケーキ 豆腐、オリーブ油、砂糖、粉チーズ スキムミルク、上新粉、ベーキングパウダー
19 (金)		鶏肉煮 人参の煮びたし 豆乳コーンスープ	鶏肉、醤油、ケチャップ、砂糖、片栗粉 にんじん、酒、みりん、砂糖、醤油、ごま じゃが芋、にんじん、クリームコーン、ほうれん草、コンソメ、塩、豆乳	さつまいも
22 (月)		煮込みうどん または うどん刻み チキンナゲット 野菜ゼリー	うどん、ツナ、若布、トマト、胡瓜、醤油、酢、砂糖、中華味、ごま油 鶏肉、豆腐、小麦粉、塩、コンソメ、油 野菜ゼリー	きなこおはぎ 米、もち米、きなこ、砂糖、塩
24 (水)		魚と野菜のケチャップ煮 胡瓜の煮びたし スープ	鮭、にんじん、ピーマン、玉葱、砂糖、醤油、酢、ケチャップ、片栗粉 胡瓜、砂糖、酢、醤油、ごま油 ほうれん草、白葱、中華味、塩	食パン
25 (木)		鶏肉煮 煮びたし 小松菜のスープ	鶏肉、醤油、酒、みりん、りんごジュース、にんにく、生姜、片栗粉 胡瓜、春雨、卵、酢、砂糖、塩、ごま 小松菜、にんじん、豚肉、コンソメ、塩	さつまいも
26 (金)		三色そばろ丼 豚汁 バナナ	米、高野豆腐、鶏肉、にんじん、ほうれん草、砂糖、醤油、油、塩、ごま油 豚肉、にんじん、大根、里芋、豆腐、葉葱、味噌、だし汁 バナナ	ヨーグルト
29 (月)		食パン 煮魚 キャベツの煮びたし じゃが芋のトマトスープ	食パン しいら、砂糖、醤油、片栗粉 キャベツ、にんじん、胡瓜、鶏ささみ、酢、砂糖、塩、ごま じゃが芋、にんじん、玉葱、マカロニ、トマト缶、コンソメ、塩	南瓜ケーキ 南瓜、ホットケーキミックス、砂糖 牛乳、マーガリン
30 (火)		ツナオムレツ じゃが芋煮 スープ	卵、ツナ、にんじん、玉ねぎ、バター、塩、こしょう じゃが芋、にんじん、胡瓜、チーズ、塩 にんじん、豚肉、コンソメ、塩	食パン

* 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。