

離乳食献立表

2026年7月 岡部聖母保育園

	9～11か月頃		12か月頃～		おやつ
1 (水)	ツナオムレツ 納豆と野菜煮 スープ	ツナ、卵、人参、玉葱、バター、塩 納豆、人参、胡瓜、チーズ、酢、砂糖、醤油、ごま油 玉葱、人参、コンソメ、塩	ツナオムレツ 納豆と野菜煮 スープ	ツナ、卵、人参、玉葱、バター、塩 納豆、人参、胡瓜、チーズ、ハム、酢、砂糖、醤油、ごま油 えのきたけ、玉葱、人参、コンソメ、塩	ごまサブレ 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖 油、牛乳、ごま
2 (木)	豆腐のそぼろあんかけ トマト煮 じゃがにらスープ	豆腐、鶏挽肉、玉葱、いんげん、人参、だし汁、砂糖、醤油、片栗粉 トマト、胡瓜、玉葱、砂糖、酢、醤油 じゃが芋、人参、にら、コンソメ	豆腐のそぼろあんかけ トマト煮 じゃがにらスープ	豆腐、鶏挽肉、玉葱、いんげん、人参、だし汁、砂糖、醤油、片栗粉 トマト、胡瓜、玉葱、砂糖、酢、醤油 じゃが芋、人参、にら、コンソメ	さつま芋
3 (金)	肉団子 煮びたし モロヘイヤのスープ	豚挽肉、キャベツ、玉葱、酒、塩、醤油、ごま油、片栗粉 胡瓜、切干大根、砂糖、酢、醤油、ごま モロヘイヤ、鶏肉、コンソメ、塩	肉団子 煮びたし モロヘイヤのスープ	豚挽肉、キャベツ、玉葱、酒、塩、醤油、ごま油、片栗粉 胡瓜、切干大根、砂糖、酢、醤油、ごま モロヘイヤ、鶏肉、コンソメ、塩	バナナ
6 (月)	炒り鶏 ツナと胡瓜の煮びたし 豆腐とおくらの味噌汁	鶏肉、人参、いんげん、酒、砂糖、醤油、みりん、だし汁 ツナ、胡瓜、若布、酢、砂糖、醤油 豆腐、おくら、白葱、味噌、だし汁	炒り鶏 ツナと胡瓜の煮びたし 豆腐とおくらの味噌汁	鶏肉、人参、ごぼう、いんげん、酒、砂糖、醤油、みりん、だし汁 ツナ、胡瓜、若布、酢、砂糖、醤油 豆腐、おくら、白葱、味噌、だし汁	チーズパン ホットケーキミックス、粉チーズ 牛乳
7 (火)	煮込みそうめん コロッケ すいか	そうめん、胡瓜、ツナ、トマト、オクラ、人参、醤油、みりん、だし汁 コロッケの中身 すいか	煮込みそうめん コロッケ すいか	そうめん、胡瓜、ツナ、トマト、オクラ、人参、醤油、みりん、だし汁 コロッケ すいか	おかゆ または 軟飯 塩昆布、鯉節、葉葱
8 (水)	煮魚 胡瓜の煮びたし ほうれん草のスープ	しいら、人参、粉チーズ 胡瓜、砂糖、醤油、酢、ごま油 ほうれん草、人参、コンソメ、塩	魚の人参焼き 胡瓜の煮びたし ほうれん草のスープ	しいら、人参、粉チーズ、パセリ、マヨネーズ 胡瓜、砂糖、醤油、酢、ごま油 ほうれん草、人参、えのきたけ、コンソメ、塩	食パン
9 (木)	豚肉と野菜のトマト煮 キャベツの煮びたし ヨーグルト	南瓜、玉葱、人参、茄子、ピーマン、豚肉、トマトピューレ キャベツ、人参、胡瓜、とりささみ、酢、砂糖、塩、ごま プレーンヨーグルト	夏野菜カレー キャベツの煮びたし ヨーグルト	南瓜、玉葱、人参、茄子、ピーマン、豚肉、油、トマトピューレ、カレールウ、牛乳 キャベツ、人参、胡瓜、とりささみ、酢、砂糖、塩、ごま プレーンヨーグルト	マカロニのあべかわ マカロニ、きなこ、砂糖、塩
10 (金)	鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草の磯和え 豆腐のすまし汁	鶏肉、醤油、酢、砂糖、にんにく、生姜、片栗粉 ほうれん草、焼きのり、みりん、醤油 豆腐、人参、葉葱、だし汁、醤油	鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草の磯和え 豆腐のすまし汁	鶏肉、醤油、酢、砂糖、にんにく、生姜、片栗粉 ほうれん草、焼きのり、みりん、醤油 豆腐、人参、葉葱、だし汁、醤油	さつま芋
13 (月)	ひじきオムレツ ほうれん草のツナ和え すまし汁	卵、ひじき、鶏挽肉、人参、玉葱、いんげん、味噌、砂糖、みりん、酒 ほうれん草、ツナ、醤油 人参、葉葱、だし汁、醤油	ひじきオムレツ ほうれん草のツナマヨ和え すまし汁	卵、ひじき、鶏挽肉、人参、玉葱、いんげん、味噌、砂糖、みりん、酒 ほうれん草、ツナ、醤油、マヨネーズ 人参、えのきたけ、葉葱、だし汁、醤油	ふかし芋 または じゃが芋餅 じゃが芋、片栗粉、バター、塩
14 (火)	鶏肉煮 キャベツの煮びたし 人参のポタージュ	鶏肉、玉葱、砂糖、醤油、片栗粉 キャベツ、人参、ツナ、醤油 人参、玉葱、パセリ、牛乳、コンソメ、塩	鶏肉煮 キャベツの煮びたし 人参のポタージュ	鶏肉、玉葱、砂糖、醤油、片栗粉 キャベツ、人参、ツナ、醤油 人参、玉葱、パセリ、牛乳、コンソメ、塩	食パン
15 (水)	鮭と野菜煮 トマトとしらす煮 すまし汁	鮭、キャベツ、人参、バター、味噌、醤油、砂糖、みりん トマト、胡瓜、しらす、砂糖、醤油、酢 ほうれん草、だし汁、醤油	鮭のちゃんちゃん焼き トマト煮 すまし汁	鮭、キャベツ、人参、バター、味噌、醤油、砂糖、みりん トマト、胡瓜、しらす、砂糖、醤油、酢 ほうれん草、だし汁、醤油	さつま芋

* 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。

お子さんの食事の様子を見て進め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。

* 午後のおやつも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。

	9～11か月頃	12か月頃～	おやつ
16 (木)	ビビンバ風 フライドポテト わかめスープ 米、豚挽肉、白葱、人参、ほうれん草、トマト、醤油、砂糖、塩、ごま油 フライドポテト、油 わかめ、玉葱、焼き麩、コンソメ、醤油	ビビンバ風 フライドポテト わかめスープ 米、豚挽肉、白葱、人参、ほうれん草、トマト、醤油、砂糖、塩、ごま油 フライドポテト、油 わかめ、玉葱、焼き麩、コンソメ、醤油	ヨーグルト
17 (金)	魚の照り焼き わかめの煮びたし 豚汁 鱈、醤油、みりん、酒 わかめ、人参、胡瓜、酢、砂糖、醤油 豚肉、人参、大根、じゃが芋、豆腐、葉葱、だし汁、味噌	魚の照り焼き わかめの煮びたし 豚汁 鱈、醤油、みりん、酒 わかめ、人参、胡瓜、酢、砂糖、醤油 豚肉、人参、大根、じゃが芋、豆腐、葉葱、だし汁、味噌	バナナ
20(月)	◎海の日◎		
21 (火)	肉団子煮 じゃが芋煮 スープ 鶏肉、豚肉、玉葱、茄子、ピーマン、パン粉、ケチャップ じゃが芋、人参、胡瓜、玉葱、醤油、砂糖 人参、葉葱、コンソメ	茄子入りハンバーグ じゃが芋煮 スープ 鶏肉、豚肉、玉葱、茄子、ピーマン、塩、パン粉、ケチャップ、ウスターソース、砂糖 じゃが芋、人参、胡瓜、玉葱、醤油、砂糖 えのきたけ、人参、葉葱、コンソメ	食パン
22 (水)	煮魚 煮びたし 藤枝スープ 鱈、砂糖、醤油、片栗粉 人参、胡瓜、砂糖、醤油 春雨、紫キャベツ、人参、葉葱、中華味	煮魚 煮びたし 藤枝スープ 鱈、砂糖、醤油、片栗粉 人参、胡瓜、砂糖、醤油 春雨、紫キャベツ、人参、葉葱、中華味	蒸かし芋 または スティックポテト じゃが芋、上新粉、塩、油
23 (木)	豆腐のあんかけ キャベツの煮びたし バナナ 豆腐、豚肉、玉葱、人参、ほうれん草、じゃが芋、砂糖、醤油、油、片栗粉 キャベツ、胡瓜、人参、砂糖、酢、塩、油 バナナ	豆腐のカレーあんかけ キャベツの煮びたし バナナ 豆腐、豚肉、玉葱、人参、ほうれん草、じゃが芋、カレールウ、砂糖、醤油、油、片栗粉 キャベツ、胡瓜、人参、砂糖、酢、塩、油 バナナ	冷や麦 そうめん、葉葱、みりん、だし汁 醤油、砂糖
24 (金)	煮魚 胡瓜の煮びたし 茄子のけんちん汁 鱈、砂糖、醤油、みりん 胡瓜、わかめ、砂糖、酢 茄子、豚肉、人参、葉葱、醤油、だし汁、みりん	煮魚 胡瓜の煮びたし 茄子のけんちん汁 鱈、砂糖、醤油、みりん 胡瓜、わかめ、砂糖、酢 茄子、豚肉、人参、葉葱、醤油、だし汁、みりん	ヨーグルト
27 (月)	洋風ちらし寿司 ミートボールの和風スープ フルーツヨーグルト 米、酢、砂糖、塩、卵、鮭、チーズ、人参、胡瓜 豚挽肉、玉葱、人参、じゃが芋、葉葱、冬瓜、スキムミルク、パン粉、片栗粉、だし汁、醤油、みりん プレーンヨーグルト、バナナ	洋風ちらし寿司 ミートボールの和風スープ フルーツヨーグルト 米、酢、砂糖、塩、卵、鮭、チーズ、人参、胡瓜 豚挽肉、玉葱、人参、じゃが芋、葉葱、冬瓜、スキムミルク、パン粉、片栗粉、だし汁、醤油、みりん プレーンヨーグルト、バナナ	豆腐ケーキ 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖 豆腐、豆乳、油
28 (火)	鶏肉煮 野菜の煮びたし 冬瓜のスープ 鶏肉、玉葱、酒、醤油、片栗粉、 キャベツ、人参、オクラ、だし汁、醤油 冬瓜、小松菜、鶏肉、コンソメ、塩	鶏肉煮 野菜の煮びたし 冬瓜のスープ 鶏肉、玉葱、酒、醤油、片栗粉、 キャベツ、人参、オクラ、塩、マヨネーズ 冬瓜、小松菜、鶏肉、コンソメ、塩	食パン
29 (水)	鮭の塩焼き ひじき煮 すまし汁 鮭、塩 ひじき、人参、いんげん、茹で大豆、ツナ、油、砂糖、醤油、酒 小松菜、人参、だし汁、醤油	鮭の塩焼き ひじき煮 すまし汁 鮭、塩 ひじき、人参、いんげん、茹で大豆、ツナ、油、砂糖、醤油、酒 小松菜、人参、だし汁、醤油	さつま芋
30 (木)	煮込みスパゲティ 南瓜サラダ レタススープ オレンジ スパゲティ、鶏肉、ツナ、玉葱、人参、葉葱、ごま油、醤油、にんにく 南瓜、玉葱、胡瓜、酢、砂糖 レタス、コンソメ、塩 オレンジ	和風スパゲティ 南瓜サラダ レタススープ オレンジ スパゲティ、鶏肉、ツナ、玉葱、人参、葉葱、ごま油、醤油、にんにく 南瓜、玉葱、胡瓜、酢、砂糖 レタス、コンソメ、塩 オレンジ	食パン
31 (金)	中華丼 お麩のスープ バナナ 米、白菜、玉葱、人参、豚肉、生姜、にんにく、醤油、砂糖、中華だし、片栗粉 焼き麩、わかめ、卵、葉葱、中華だし、醤油 バナナ	中華丼 お麩のスープ バナナ 米、白菜、玉葱、人参、豚肉、生姜、にんにく、醤油、砂糖、中華だし、片栗粉 焼き麩、わかめ、卵、葉葱、中華だし、醤油 バナナ	ヨーグルト

* 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。

お子さんの食事の様子を見て進め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。

* 午後のおやつも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。