

離乳食献立表

2026年9月 岡部聖母保育園

	9 カ月頃～		1 2 カ月頃～		おやつ
1 (火)	鮪と根菜の炊き込みご飯 筑前煮	防災備蓄品 ベビーフード	アルファ米 シチュー りんごゼリー	防災備蓄品	ひやむぎ そうめん、葉葱、だし汁、醤油 みりん、砂糖
2 (水)	おかゆまたは軟飯 ツナじゃが バナナ	米 ツナ、じゃが芋、だし汁 バナナ	冷やし中華 しゅうまい バナナ	中華麺、卵、胡瓜、トマト、ごま、中華味、砂糖、酢、醤油、塩、ごま油 しゅうまい バナナ	おにぎり 米、葉葱、鰹節、塩昆布
3 (木)	豚肉と野菜煮 胡瓜とわかめの煮びたし すまし汁	豚肉、人参、玉葱、だし汁 胡瓜、わかめ、だし汁 人参、だし汁	しいたけどんぶり 胡瓜とわかめの煮びたし すまし汁	米、豚肉、椎茸、玉葱、人参、油、砂糖、醤油、酒 胡瓜、わかめ、酢、砂糖 人参、葉葱、だし汁、醤油	緑茶クッキー 小麦粉、砂糖、マーガリン、牛乳 ベーキングパウダー、抹茶
4 (金)	厚揚げ煮 煮びたし 冬瓜のスープ	豚肉、厚揚げ、人参、玉葱、だし汁 春雨、わかめ、胡瓜、だし汁 冬瓜、葉葱、鶏肉、だし汁	生揚げのみそ炒め 春雨とわかめの煮びたし 冬瓜のスープ	生揚げ、豚肉、玉葱、人参、キャベツ、ピーマン、油、味噌、醤油、砂糖、片栗粉 春雨、わかめ、胡瓜、醤油、酢、砂糖、ごま油 冬瓜、鶏肉、葉葱、コンソメ、醤油	さつまいも
7 (月)	豚肉と野菜煮 胡瓜の煮びたし レタススープ	豚肉、人参、だし汁 きゅうり、大根、だし汁 レタス、玉葱、人参、野菜だし	チャプチェ 胡瓜の煮びたし レタススープ	ピーマン、黄ピーマン、人参、えのきたけ、豚肉、春雨、醤油、酒、砂糖、中華だし、片栗粉 胡瓜、大根、酢、砂糖 レタス、玉葱、人参、コンソメ、塩	豆腐と米粉のポンデケーキ 豆腐、米粉、オリーブ油、砂糖、粉チーズ 塩、スキムミルク、ベーキングパウダー
8 (火)	パンがゆ 煮魚 じゃが芋のトマトスープ ヨーグルト	食パン しいら、だし汁、片栗粉 じゃが芋、人参、玉葱、トマト缶、マカロニ プレーンヨーグルト	食パン／ヨーグルト 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／プレーンヨーグルト しいら、砂糖、醤油 キャベツ、人参、胡瓜、油、酢、砂糖、塩、ごま じゃが芋、人参、玉葱、、マカロニ、トマト缶、コンソメ、塩	スイートポテト さつま芋、砂糖、バター、牛乳
9 (水)	煮魚 茄子の煮びたし すまし汁	鮭、だし汁 茄子、人参、玉葱、だし汁 焼き麩、葉葱、だし汁	鮭の塩焼き 茄子のみそ炒め 麩のすまし汁	鮭、塩 茄子、玉葱、人参、ピーマン、味噌、砂糖、醤油 焼き麩、葉葱、えのきたけ、だし汁、醤油	小松菜とさつま芋のカップケーキ 小麦粉、ベーキングパウダー、バター 砂糖、卵、小松菜、さつま芋
10 (木)	豚肉のトマト煮 煮びたし スープ	豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、トマト缶 キャベツ、人参、鶏ささみ 野菜だし、葉葱	豚肉のトマト煮 キャベツの煮びたし スープ	豚肉、塩、こしょう、油、じゃが芋、人参、玉葱、マッシュルーム、トマト缶、砂糖、酒、コンソメ キャベツ、人参、胡瓜、鶏ささみ、油、酢、砂糖、塩 えのき、葉葱、コンソメ、醤油	バナナ
11 (金)	鶏肉煮 ほうれん草の煮びたし わかめスープ	鶏肉、だし汁、片栗粉 ほうれん草、人参、だし汁 わかめ、玉葱、野菜だし	鶏肉煮 煮びたし わかめスープ	鶏肉、醤油、酒、生姜、みりん、片栗粉 ほうれん草、人参、春雨、ごま油、砂糖、醤油、酢、ごま わかめ、玉葱、コンソメ、醤油、塩	食パン
14 (月)	豚肉の卵とじ 煮びたし すまし汁	たまご、豚肉、人参、玉葱、だし汁 キャベツ、人参、しらす 豆腐、葉葱、だし汁	豚肉とごぼうの卵とじ 野菜の煮びたし みそ汁	豚肉、ごぼう、人参、玉葱、白葱、油、卵、酒、砂糖、みりん、醤油 キャベツ、にんじん、しらす、すりごま、醤油、砂糖 なめこ、豆腐、葉葱、みそ、だし汁	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。

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か月頃～		1 2 カ月頃～		
15 (火)	鶏肉のチーズ煮 トマト煮 ほうれん草のスープ	鶏肉、こなチーズ、片栗粉 トマト、胡瓜、玉葱 ほうれん草、人参、野菜だし	鶏肉のチーズ焼き トマト煮 ほうれん草のスープ	鶏肉、生姜、酒、醤油、粉チーズ トマト、玉葱、胡瓜、サラダ油、砂糖、酢、醤油 ほうれん草、人参、コンソメ、塩	ビーフン ビーフン、玉葱、人参、ピーマン 豚挽肉、醤油、中華だし、ごま油
16 (水)	煮魚 さつま芋煮 かきたま汁	鮪、玉葱、人参、だし汁、片栗粉 さつま芋 卵、葉葱、だし汁	魚の酢豚風 胡瓜の煮びたし かきたま汁	鮪、生姜、ピーマン、人参、玉葱、砂糖、醤油、酢、片栗粉 胡瓜、酢、醤油、砂糖、ごま油 卵、葉葱、人参、だし汁、醤油	バナナ
17 (木)	そばろ煮 煮びたし オレンジ	茄子、豚挽肉、玉葱、人参、だし汁、片栗粉 キャベツ、きゅうり、ツナ オレンジ	茄子のそばろ煮 キャベツの煮びたし オレンジ	茄子、豚挽肉、玉葱、人参、油、醤油、片栗粉 キャベツ、胡瓜、ツナ、酢、砂糖、塩 オレンジ	プレーンヨーグルト
18 (金)	煮魚 煮びたし 豆腐のすまし汁	たら、玉葱、だし汁、片栗粉 人参、胡瓜、すりごま 豆腐、葉葱、だし汁	鯖と玉葱の味噌煮 煮びたし 豆腐のすまし汁	鯖、玉葱、生姜、だし汁、酒、砂糖、醤油、みりん、味噌 胡瓜、人参、すりごま、砂糖、酢 豆腐、人参、葉葱、だし汁、醤油	さつま芋
24 (木)	厚揚げのそばろ煮 さつま芋 オニオンスープ	厚揚げ、豚挽肉、玉葱、人参、片栗粉 さつま芋 玉葱、人参、野菜だし	厚揚げのミートソース煮 煮びたし オニオンスープ	厚揚げ、豚挽肉、油、玉葱、人参、ケチャップ、砂糖、塩 春雨、胡瓜、みかん缶、砂糖、醤油、酢、ごま油 玉葱、人参、コンソメ、塩	食パン
25 (金)	さつま芋入りおかゆ 鶏団子煮 すまし汁	米、さつま芋 鶏挽肉、玉葱、人参、ひじき、だし汁、片栗粉 大根、里芋、鶏肉、葉葱、だし汁	さつま芋ごはん ひじき入り鶏つくね 煮びたし のっぺい汁	米、さつま芋、酒、塩 鶏挽肉、玉葱、人参、ひじき、酒、塩、片栗粉、砂糖、みりん、醤油 胡瓜、ごま油、醤油、酢、砂糖 大根、里芋、ごぼう、鶏肉、葉葱、だし汁、醤油	きなこおはぎ 米、もち米、きなこ、砂糖、塩
28 (月)	鶏肉煮 南瓜煮 ほうれん草と卵のすまし汁	鶏肉、だし汁、片栗粉 南瓜 ほうれん草、卵、だし汁	切干大根の混ぜ寿司 鶏肉の照り焼き 胡瓜の煮びたし ほうれん草と卵のすまし汁	米、切干大根、人参、さやいんげん、酢、砂糖、醤油、塩、 鶏肉、酒、醤油、みりん 胡瓜、人参、酢、みりん、醤油、ごま、ごま油 ほうれん草、卵、だし汁、醤油、塩	南瓜のマフィン 南瓜、バター、砂糖、卵、牛乳 小麦粉、ベーキングパウダー
29 (火)	豚肉とさつま芋煮 煮びたし 白菜スープ	豚肉、さつま芋、玉葱、だし汁、片栗粉 オクラ、鯉節 白菜、人参、玉葱、鶏肉	豚肉とさつま芋煮 おくらのおかか煮 白菜スープ	豚肉、玉葱、にんにく、生姜、油、さつま芋、醤油、みりん、さやいんげん おくら、鯉節、醤油 白菜、玉葱、人参、鶏肉委、コンソメ、塩	おにぎり 米、もち米、味噌、砂糖、みりん、すりごま
30 (水)	ほうれん草の卵とじ 南瓜煮 モロヘイヤのスープ	ほうれん草、チーズ、卵 南瓜 モロヘイヤ、鶏肉、だし汁	ほうれん草のオムレツ 南瓜煮 モロヘイヤのスープ	ほうれん草、卵、玉葱、チーズ、バター、塩、こしょう 南瓜、胡瓜、玉葱、砂糖、塩、すりごま モロヘイヤ、鶏肉、コンソメ、醤油、塩	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。