

# 令和7年4月 離乳食献立表

久良岐保育園

日		前期 (5~6ヶ月)	中期・後期 (7~8・9~11ヶ月)	完了期 (12~18ヶ月)	おやつ	日		前期 (5~6ヶ月)	中期・後期 (7~8・9~11ヶ月)	完了期 (12~18ヶ月)	おやつ
1	火	10倍がゆ 人参ときなこのとろとろ キャベツのとろとろ	おかゆ/軟飯	ごはん ハンバーグ ハムサラダ(お酢なし) 人参のポタージュ バナナ	南瓜蒸しパン	17	木	10倍がゆ 人参ときなこのとろとろ キャベツのとろとろ	おかゆ/軟飯 鶏ささみの煮物/お好み焼きハンバーグ ゆで人参 かぼちゃのポタージュ	ごはん お好み焼きハンバーグ 人参のグラッセ かぼちゃのポタージュ	お楽しみおやつ
2	水	10倍がゆ 豆腐のとろとろ 白菜のとろとろ	おかゆ/軟飯	ごはん マーボ豆腐(にんにく・生姜無し) 鉄骨サラダ(お酢なし) 白菜スープ	きなこおぼぎ風	18	金	10倍がゆ じゃが芋ときなこのとろとろ キャベツのとろとろ	おかゆ/軟飯 じゃが芋の鶏そぼろ煮/ つくねのじゃが芋あんかけ キャベツ和え 豆腐とねぎの味噌汁	ごはん 豚肉と野菜の炒め煮(竹輪・蒟蒻無し) キャベツのおかか和え なめこ汁	きなこサンド
3	木	10倍がゆ 南瓜ときなこのとろとろ ブロッコリーのとろとろ	おかゆ/軟飯	ごはん 豚肉の西京焼き ブロッコリーのドレッシング和え(お酢なし) かぶとしめじの味噌汁	キャベツとしらすのスパゲッティ	19	土	10倍がゆ	おかゆ/軟飯 高野豆腐の煮物 キャベツ和え じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	スパゲッティきこり風 キャベツとウインナーのソテー ポテトスープ	カップヨーグルト ハイハイ カップヨーグルト ビスケット
4	金	10倍がゆ 人参ときなこのとろとろ じゃが芋のとろとろ	おかゆ/軟飯 人参の鶏そぼろ煮/人参入りつくね キャベツ和え じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	ごはん 肉じゃが ごまキャベツ えのきと舞茸の味噌汁	シュガーサンド	21	月	10倍がゆ 白身魚のとろとろ 人参のとろとろ	おかゆ/軟飯 白身魚の煮付け ゆで人参 キャベツと豆腐の味噌汁	ごはん 白身魚の煮付け ひじきの白和え(蒟蒻無し) 麩とキャベツの味噌汁	蒸しじゃが 蒸しじゃが(青のり)
5	土	10倍がゆ	おかゆ/軟飯 高野豆腐の煮物 小松菜和え じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	とん丼(生姜無し) 小松菜のごま和え じゃが芋とわかめの味噌汁	ハイハイ ビスケット	22	火	10倍がゆ 人参ときなこのとろとろ キャベツのとろとろ	おかゆ/軟飯 鶏ささみの煮物 ゆでブロッコリー 人参と玉ねぎの味噌汁	ごはん 鶏肉とブロッコリーのケチャップ キャベツサラダ(レモン無し) 人参スープ	おほかおむすび
7	月	10倍がゆ 白身魚のとろとろ 人参のとろとろ	おかゆ/軟飯 白身魚の煮付け ゆで人参 豆腐と長ねぎの味噌汁	ごはん 鮭のごまみそ焼き ゆで人参 豆腐と長ねぎの味噌汁	南瓜蒸しパン	23	水	10倍がゆ 豆腐のとろとろ じゃが芋のとろとろ	おかゆ/軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 蒸しじゃが 人参とねぎの味噌汁	ごはん 厚揚げの甘酢あんかけ ひじきと野菜の炒め物(竹輪無し) じゃが芋と人参とねぎの味噌汁	南瓜サンド
8	火	10倍がゆ 人参ときなこのとろとろ キャベツのとろとろ	おかゆ/軟飯 ささみの煮物 キャベツ和え 人参と玉ねぎの味噌汁	ごはん 鶏肉の甘辛煮 春雨のソテー キャベツと玉ねぎの味噌汁	ミニミニピザ	24	木	10倍がゆ じゃが芋ときなこのとろとろ 小松菜のとろとろ	おかゆ/軟飯 鶏レバーの甘辛煮 小松菜和え じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	ごはん 鶏レバーの甘辛煮 納豆和え じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	きなこヨーグルト きなこヨーグルト (コーンフレーク入り)
9	水	10倍がゆ 南瓜ときなこのとろとろ じゃが芋のとろとろ	おかゆ/軟飯 キャベツと鶏そぼろの煮物/ キャベツと肉団子の煮物 蒸し南瓜 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	ごはん キャベツと豚肉の蒸し煮(にんにく無し) 大根炒め風サラダ じゃがいもと油揚げの味噌汁	りんご蒸しパン	25	金	10倍がゆ 豆腐のとろとろ 南瓜のとろとろ	おかゆ/軟飯 豆腐と人参の煮物/鯉のぼりハンバーグ 蒸し南瓜 玉ねぎとじゃが芋の味噌汁	ごはん 鯉のぼりハンバーグ マカロニサラダ(卵なし) 玉ねぎとじゃが芋の味噌汁	きなこおぼぎ風
10	木	10倍がゆ 人参ときなこのとろとろ じゃが芋のとろとろ	おかゆ/軟飯 玉葱の鶏そぼろ煮/ハンバーグ 蒸しじゃが 人参のポタージュ バナナ	ごはん 肉団子と玉ねぎのケチャップ煮 ポテトサラダ 人参のポタージュ バナナ	ずいどん	26	土	10倍がゆ	おかゆ/軟飯 高野豆腐の煮物 蒸しじゃが 玉葱と南瓜の味噌汁	チキンライス 粉吹き芋 オニオンスープ	ハイハイ ビスケット
11	金	10倍がゆ 南瓜ときなこのとろとろ 人参のとろとろ	おかゆ/軟飯 ささみの煮物 蒸しかぼちゃ 玉葱と人参の味噌汁	ごはん チキンのハーブ焼き かぼちゃサラダ 玉葱と人参の味噌汁	中華おこわおむすび	28	月	10倍がゆ 豆腐のとろとろ キャベツのとろとろ	おかゆ/軟飯 玉葱の鶏そぼろ煮/ハンバーグ キャベツ和え 南瓜のポタージュ オレンジ	ごはん ハンバーグ スパゲッティサラダ 南瓜のポタージュ オレンジ	きなこ蒸しパン
12	土	10倍がゆ	おかゆ/軟飯 高野豆腐の煮物 蒸しじゃが 人参と玉ねぎの味噌汁	ガーリックライス じゃが芋としめじのサラダ チンゲン菜スープ	ビスケット	30	水	10倍がゆ キャベツときなこのとろとろ 人参のとろとろ	おかゆ/軟飯 キャベツの鶏そぼろ煮/ つくねのキャベツあんかけ ゆで人参 南瓜と玉ねぎの味噌汁	ごはん すき焼き風(しらたき無し) にんじんしりしり 麩とわかめと玉ねぎの味噌汁	蒸しじゃが
14	月	10倍がゆ 豆腐のとろとろ 小松菜のとろとろ	おかゆ/軟飯 豆腐と人参の煮物 小松菜和え もやしとキャベツの味噌汁	ごはん 豆腐の中華煮 小松菜とハムの胡麻和え もやしとわかめの味噌汁	南瓜蒸しパン チーズ蒸しパン						
15	火	10倍がゆ 人参ときなこのとろとろ キャベツのとろとろ	おかゆ/軟飯 ささみの煮物 キャベツ和え もやしと人参の味噌汁	ごはん ささみの煮物 蒸し鶏サラダ ワンタンスープ	煮込みうどん (もやし・キャベツ) チャー麺						
16	水	10倍がゆ 南瓜ときなこのとろとろ 人参のとろとろ	おかゆ/軟飯 玉葱と鶏そぼろの煮物/つくね ゆで人参 南瓜とねぎの味噌汁	ごはん 豚肉と野菜の煮物 もやし和え えのきとねぎの味噌汁	南瓜の甘煮 バナナ クラッカーサンド バナナ						