

2025年度



離乳食献立表



中宮まぶね保育園

		中・後期	初期			中・後期	初期
1 火	昼食	おかゆ 米 ホキと野菜の煮物 ホキ ひじき たまねぎ にんじん キャベツ かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 すまし汁 焼酎 たまねぎ にんじん もやし かつお・昆布だし汁 薄口醤油	10倍がゆ 米 ホキのとろとろ煮 ホキ たまねぎ にんじん キャベツ	8 火	昼食	おかゆ 米 カレーのみそ煮 カラスガレイ じゃがいも たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 上白糖 みそ すまし汁 焼酎 たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 薄口醤油	10倍がゆ 米 カレーのとろとろ煮 カラスガレイ じゃがいも たまねぎ にんじん
	おやつ	蒸しパン にんじん 小麦粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 りんご煮 りんご			おやつ	蒸しパン りんご 小麦粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 りんご煮 りんご	
2 水	昼食	おかゆ 米 牛肉のみそ煮 牛もも肉 焼き豆腐 たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 上白糖 みそ すまし汁 たまねぎ にんじん はくさい かつお・昆布だし汁 薄口醤油	10倍がゆ 米 豆腐のとろとろ煮 焼き豆腐 たまねぎ にんじん はくさい	9 水	昼食	おかゆ 米 鶏肉のケチャップ煮 鶏もも肉 たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン缶 かつお・昆布だし汁 上白糖 ケチャップ 豆乳スープ かぼちゃ たまねぎ にんじん 調製豆乳 薄口醤油	10倍がゆ 米 野菜のとろとろ煮 たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ
	おやつ	蒸し芋 さつまいも りんご煮 りんご			おやつ	蒸し芋 さつまいも りんご煮 りんご	
3 木	昼食	おかゆ 米 カレーと野菜の煮物 カラスガレイ たまねぎ にんじん だいこん かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 すまし汁 焼酎 たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 薄口醤油	10倍がゆ 米 カレーのとろとろ煮 カラスガレイ たまねぎ にんじん だいこん	10 木	昼食	おかゆ 米 鮭と野菜の煮物 さけ たまねぎ にんじん はくさい ピーマン かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 みそ汁 たまねぎ にんじん こまつな かつお・昆布だし汁 みそ	10倍がゆ 米 野菜のとろとろ煮 たまねぎ にんじん こまつな はくさい
	おやつ	パンケーキ りんご 小麦粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 りんご煮 りんご			おやつ	パンケーキ バナナ 小麦粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 りんご煮 りんご	
4 金	昼食	おかゆ 米 鶏肉と野菜の煮物 鶏もも肉 じゃがいも たまねぎ にんじん ほうれんそう かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 みそ汁 焼酎 たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ	10倍がゆ 米 野菜のとろとろ煮 じゃがいも たまねぎ にんじん ほうれんそう	11 金	昼食	おかゆ 米 豚肉と野菜の煮物 豚もも肉 たまねぎ にんじん ブロッコリー かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 みそ汁 焼酎 たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ	10倍がゆ 米 豆腐のとろとろ煮 木綿豆腐 たまねぎ にんじん ブロッコリー
	おやつ	じゃがスティック じゃがいも にんじん 片栗粉 濃口醤油 りんご煮 りんご			おやつ	じゃがスティック じゃがいも にんじん 片栗粉 濃口醤油 りんご煮 りんご	
5 土	昼食	おかゆ 米 豚肉と野菜の煮物 豚もも肉 たまねぎ にんじん ピーマン かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 みそ汁 たまねぎ にんじん キャベツ かつお・昆布だし汁 みそ	10倍がゆ 米 野菜のとろとろ煮 じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ	12 土	昼食	おかゆ 米 鶏肉のケチャップ煮 鶏もも肉 じゃがいも たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 上白糖 ケチャップ 野菜スープ たまねぎ にんじん ホールコーン缶 かつお・昆布だし汁 薄口醤油	10倍がゆ 米 野菜のとろとろ煮 じゃがいも たまねぎ にんじん
	おやつ	おじや めし たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 濃口醤油 りんご煮 りんご			おやつ	めんのかたくた煮 スパゲティ たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 濃口醤油 りんご煮 りんご	
7 月	昼食	おかゆ 米 豚肉と野菜の煮物 豚もも肉 たまねぎ にんじん だいこん ピーマン かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 みそ汁 たまねぎ にんじん もやし かつお・昆布だし汁 みそ	10倍がゆ 米 野菜のとろとろ煮 さつまいも たまねぎ にんじん だいこん	14 月	昼食	おかゆ 米 そばろと野菜の煮物 鶏もも肉 じゃがいも たまねぎ にんじん えだまめ かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 みそ汁 木綿豆腐 たまねぎ にんじん キャベツ かつお・昆布だし汁 みそ	10倍がゆ 米 豆腐のとろとろ煮 木綿豆腐 じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ
	おやつ	さつまいものおやき さつまいも 小麦粉 調製豆乳 りんご煮 りんご			おやつ	さつまいものおやき さつまいも 小麦粉 調製豆乳 りんご煮 りんご	



	中・後期	初期		中・後期	初期
15 火	おかゆ 米 メルルーサのケチャップ煮 メルルーサ じゃがいも たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 上白糖 ケチャップ マカロニスープ マカロニ たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 薄口醤油	10倍がゆ 米 メルルーサのとろとろ煮 メルルーサ じゃがいも たまねぎ にんじん	23 水	おかゆ 米 鶏肉のケチャップ煮 鶏もも肉 にんじん たまねぎ ピーマン ブロッコリー かつお・昆布だし汁 上白糖 ケチャップ 野菜スープ たまねぎ にんじん ホールコーン缶 かつお・昆布だし汁 薄口醤油	10倍がゆ 米 野菜のとろとろ煮 さつまいも ブロッコリー たまねぎ にんじん
	蒸しパン ホールコーン缶 小麦粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 りんご煮 りんご			蒸し芋 さつまいも りんご煮 りんご	
16 水	おかゆ 米 豚肉のみそ煮 豚もも肉 たまねぎ にんじん もやし キャベツ かつお・昆布だし汁 上白糖 みそ すまし汁 木綿豆腐 たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 薄口醤油	10倍がゆ 米 豆腐のとろとろ煮 木綿豆腐 さつまいも たまねぎ にんじん	24 木	おかゆ 米 すき焼き風煮 牛もも肉 木綿豆腐 焼ひ はくさい たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 みそ汁 たまねぎ にんじん もやし かつお・昆布だし汁 みそ	10倍がゆ 米 豆腐のとろとろ煮 木綿豆腐 たまねぎ にんじん はくさい
	蒸し芋 さつまいも りんご煮 りんご			パンケーキ バナナ 小麦粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 りんご煮 りんご	
17 木	おかゆ 米 ホキと野菜の煮物 ホキ たまねぎ にんじん かぼちゃ かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 みそ汁 たまねぎ にんじん はくさい かつお・昆布だし汁 みそ	10倍がゆ 米 ホキのとろとろ煮 ホキ たまねぎ にんじん かぼちゃ	25 金	おかゆ 米 カレイと野菜の煮物 カラスガレイ たまねぎ にんじん ほうれんそう ホールコーン 缶 かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 さつまいもスープ さつまいも たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 薄口醤油	10倍がゆ 米 カレイのとろとろ煮 カラスガレイ さつまいも たまねぎ にんじん
	パンケーキ りんご 小麦粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 りんご煮 りんご			じゃがスティック じゃがいも にんじん 片栗粉 濃口醤油 りんご煮 りんご	
18 金	おかゆ 米 牛肉のみそ煮 牛もも肉 たまねぎ にんじん こまつな もやし かつお・昆布だし汁 上白糖 みそ すまし汁 たまねぎ にんじん だいこん かつお・昆布だし汁 薄口醤油	10倍がゆ 米 野菜のとろとろ煮 たまねぎ にんじん こまつな だいこん	26 土	おかゆ 米 鶏肉と野菜の煮物 鶏もも肉 にんじん たまねぎ だいこん キャベツ かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 すまし汁 焼ひ たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 薄口醤油	10倍がゆ 米 野菜のとろとろ煮 たまねぎ にんじん だいこん キャベツ
	じゃがスティック じゃがいも にんじん 片栗粉 濃口醤油 りんご煮 りんご			めんのかたくた煮 スパゲティ キャベツ たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 濃口醤油 りんご煮 りんご	
19 土	おかゆ 米 鶏肉と野菜の煮物 鶏もも肉 にんじん たまねぎ だいこん かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 みそ汁 焼ひ たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ	10倍がゆ 米 豆腐のとろとろ煮 木綿豆腐 たまねぎ にんじん だいこん	28 月	おかゆ 米 鶏じゃが 鶏もも肉 じゃがいも たまねぎ にんじん だいこん かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 みそ汁 焼ひ たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ	10倍がゆ 米 野菜のとろとろ煮 じゃがいも たまねぎ にんじん だいこん
	うどんのかたくた煮 干しうどん たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 濃口醤油 りんご煮 りんご			さつまいものおやき さつまいも 小麦粉 調製豆乳 りんご煮 りんご	
21 月	おかゆ 米 豚肉のみそ煮 豚肩ロース肉 たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン かつお・昆布だし汁 上白糖 みそ すまし汁 たまねぎ にんじん チンゲンサイ かつお・昆布だし汁 薄口醤油	10倍がゆ 米 野菜のとろとろ煮 さつまいも たまねぎ にんじん チンゲンサイ	30 水	おかゆ 米 豚肉のみそ煮 豚もも肉 たまねぎ にんじん キャベツ かつお・昆布だし汁 上白糖 みそ すまし汁 たまねぎ にんじん ほうれんそう かつお・昆布だし汁 薄口醤油	10倍がゆ 米 野菜のとろとろ煮 さつまいも たまねぎ にんじん ほうれんそう
	さつまいものおやき さつまいも 小麦粉 調製豆乳 りんご煮 りんご			蒸し芋 さつまいも りんご煮 りんご	
22 火	おかゆ 米 鮭のみそ煮 さけ だいす たまねぎ にんじん かぼちゃ かつお・昆布だし汁 上白糖 みそ すまし汁 たまねぎ にんじん だいこん かつお・昆布だし汁 薄口醤油	10倍がゆ 米 野菜のとろとろ煮 たまねぎ にんじん かぼちゃ だいこん			
	蒸しパン りんご 小麦粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 りんご煮 水 りんご				

※食材の納入の都合により献立が変更する場合があります。 ※食べたことのない食材は、当日までに必ずご家庭で試してみてください。

