

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 鶏肉と野菜の煮物 鶏もも肉 たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 みそ汁 木綿豆腐 たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ	10倍がゆ 米 野菜ののりとうろ煮 さつまいも ブロッコリー たまねぎ にんじん	8 火	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 もやし 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 かつお・昆布だし汁 みそ	10倍がゆ 米 カレーののりとうろ煮 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 さつまいも 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 ホキのケチャップ煮 ホキ たまねぎ にんじん キャベツ かつお・昆布だし汁 上白糖 ケチャップ ポテトスープ じゃがいも 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 ホキののりとうろ煮 ホキ じゃがいも たまねぎ にんじん	9 水	昼食	おかゆ 米 豚肉のみそ煮 豚ロース肉 じゃがいも たまねぎ にんじん ホールコーン缶 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 豆腐ののりとうろ煮 木綿豆腐 じゃがいも たまねぎ にんじん
	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 豚肉のみそ煮 豚肩肉 たまねぎ にんじん もやし こまつな 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 豆腐ののりとうろ煮 木綿豆腐 たまねぎ にんじん こまつな	10 木	昼食	おかゆ 米 メルルーサのケチャップ煮 メルルーサ たまねぎ にんじん ブロッコリー ホールコーン缶 かつお・昆布だし汁 上白糖 ケチャップ かぼちゃスープ かぼちゃ たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 調製豆乳 薄口醤油	10倍がゆ 米 メルルーサののりとうろ煮 メルルーサ たまねぎ にんじん かぼちゃ
	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			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 鮭と野菜の煮物 さけ ひじき じゃがいも 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 木綿豆腐 たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ	10倍がゆ 米 豆腐ののりとうろ煮 木綿豆腐 じゃがいも たまねぎ にんじん	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 だいこん 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 かつお・昆布だし汁 みそ	10倍がゆ 米 野菜ののりとうろ煮 じゃがいも たまねぎ にんじん だいこん
	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 牛肉のみそ煮 牛もも肉 たまねぎ にんじん だいこん 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 豆腐ののりとうろ煮 木綿豆腐 たまねぎ にんじん だいこん	12 土	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 ピーマン 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 かつお・昆布だし汁 みそ	10倍がゆ 米 豆腐ののりとうろ煮 木綿豆腐 じゃがいも たまねぎ にんじん
	おやつ	パンケーキ 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 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	
7 月	昼食	おかゆ 米 牛肉のみそ煮 牛もも肉 たまねぎ にんじん だいこん 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 なす かつお・昆布だし汁 薄口醤油	10倍がゆ 米 野菜ののりとうろ煮 だいこん たまねぎ にんじん キャベツ	14 月	昼食	おかゆ 米 豚肉のみそ煮 豚ロース肉 たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ 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 野菜ののりとうろ煮 チンゲンサイ 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 ホキと野菜の煮物 ホキ たまねぎ にんじん もやし 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 かつお・昆布だし汁 みそ	10倍がゆ 米 ホキのとうとう煮 ホキ じゃがいも たまねぎ にんじん	24	木	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 ピーマン かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 すまし汁 焼ふ 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 豆腐のとうとう煮 木綿豆腐 じゃがいも たまねぎ にんじん
		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 りんご				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	
16	水	おかゆ 米 鶏肉のケチャップ煮 鶏もも肉 じゃがいも にんじん たまねぎ はくさい かつお・昆布だし汁 上白糖 ケチャップ 豆乳スープ さつまいも たまねぎ にんじん ホールコーン缶 調製豆乳 薄口醤油	10倍がゆ 米 野菜のとうとう煮 さつまいも たまねぎ にんじん はくさい	25	金	おかゆ 米 たらめのケチャップ煮 たら 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 ブロッコリー かつお・昆布だし汁 薄口醤油	10倍がゆ 米 たらめのとうとう煮 たら じゃがいも たまねぎ にんじん
		蒸し芋 さつまいも 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	
17	木	おかゆ 米 カレイのみそ煮 カラスガレイ たまねぎ にんじん なす 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 カレイのとうとう煮 カラスガレイ たまねぎ にんじん キャベツ	26	土	おかゆ 米 鶏肉と野菜の煮物 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 濃口醤油 ポテトスープ じゃがいも 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 野菜のとうとう煮 じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ
		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				パンケーキ 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	
18	金	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 ブロッコリー 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 だいこん かつお・昆布だし汁 みそ	10倍がゆ 米 野菜のとうとう煮 じゃがいも たまねぎ にんじん ブロッコリー	28	月	おかゆ 米 鶏肉のみそ煮 鶏もも肉 たまねぎ にんじん かぼちゃ 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 なす かつお・昆布だし汁 薄口醤油	10倍がゆ 米 野菜のとうとう煮 かぼちゃ たまねぎ にんじん 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				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	
19	土	おかゆ 米 鶏肉と野菜の煮物 鶏もも肉 たまねぎ にんじん はくさい もやし かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 みそ汁 焼ふ たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ	10倍がゆ 米 野菜のとうとう煮 じゃがいも たまねぎ にんじん はくさい	29	火	おかゆ 米 メルルーサのケチャップ煮 メルルーサ たまねぎ にんじん だいこん 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 こまつな ホールコーン缶 かつお・昆布だし汁 薄口醤油	10倍がゆ 米 メルルーサのとうとう煮 メルルーサ たまねぎ にんじん こまつな
		パンケーキ 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				蒸しパン 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	
22	火	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 焼ふ 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 野菜のとうとう煮 じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ	30	水	おかゆ 米 そばろのみそ煮 鶏むき肉 ひじき 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 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 豆腐のとうとう煮 木綿豆腐 じゃがいも たまねぎ にんじん
		蒸しパン 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				蒸し芋 さつまいも りんご煮 りんご	
23	水	おかゆ 米 鮭と野菜の煮物 さけ わじき じゃがいも たまねぎ にんじん こまつな かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 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 野菜のとうとう煮 じゃがいも たまねぎ にんじん こまつな	31	木	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 かぼちゃ かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 みそ汁 焼ふ たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ	10倍がゆ 米 カレイのとうとう煮 カラスガレイ たまねぎ にんじん かぼちゃ
		蒸し芋 さつまいも りんご煮 りんご				パンケーキ かぼちゃ 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	

※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。

