

✽令和7年5月離乳食献立表✽

(9～11カ月頃)

(保育園・こども園) [さん]

月日	献立名	材料	月日	献立名	材料
1 木	おかゆ すまし汁(小松菜) 鶏肉煮 ブロッコリー グレープフルーツ	米(白飯) 小松菜 かつおだし汁 しょうゆ 鶏肉 人参 砂糖 しょうゆ ブロッコリー グレープフルーツ	20 火	おかゆ すまし汁(麩・わかめ) キャベツのそぼろ煮 ブロッコリー オレンジ	米(白飯) 麩 わかめ かつおだし汁 しょうゆ 豚ひき肉 キャベツ 玉ねぎ 砂糖 しょうゆ 片栗粉 ブロッコリー オレンジ
2 金	おかゆ みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) 魚のおろし煮 スティック野菜 トマト	米(白飯) かぼちゃ 玉ねぎ かつおだし汁 みそ 鯖 大根 砂糖 しょうゆ きゅうり 人参 トマト	21 水	おかゆ みそ汁(切干大根) 煮魚 ポテトサラダ キウイフルーツ	米(白飯) 切干大根 かつおだし汁 みそ たら 砂糖 しょうゆ じゃがいも 人参 きゅうり コーン キウイフルーツ
7 水	おかゆ 豆乳シチュー ツナサラダ オレンジ	米(白飯) 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 豆乳 ツナ キャベツ きゅうり オレンジ	22 木	おかゆ みそ汁(ほうれん草・麩) 高野豆腐のひき肉あんかけ わかめサラダ 人参甘煮	米(白飯) ほうれん草 麩 かつおだし汁 みそ 高野豆腐 鶏ひき肉 砂糖 しょうゆ 片栗粉 わかめ きゅうり コーン 人参 砂糖
8 木	おかゆ すまし汁(玉ねぎ) 豆腐と人参煮 キャベツのしらす和え	米(白飯) 玉ねぎ かつおだし汁 しょうゆ 豆腐 人参 砂糖 しょうゆ キャベツ きゅうり しらす かつおだし汁	23 金	おかゆ みそ汁(大根) 煮魚 小松菜の和え物 オレンジ	米(白飯) 大根 かつおだし汁 みそ あこうだい 砂糖 しょうゆ 小松菜 人参 かつおだし汁 オレンジ
9 金	おかゆ みそ汁(キャベツ) 鶏バーグ 茹で野菜 グレープフルーツ	米(白飯) キャベツ かつおだし汁 みそ 鶏ひき肉 おから 玉ねぎ コーン 片栗粉 ケチャップ 油 大根 人参 きゅうり コーン グレープフルーツ	26 月	おかゆ 煮込みうどん 肉じゃが キウイフルーツ	米(白飯) うどん 鶏肉 ほうれん草 人参 かつおだし汁 しょうゆ 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 砂糖 しょうゆ キウイフルーツ
12 月	おかゆ みそ汁(切干大根・麩) ハンバーグ 野菜のごま和え ブロッコリー	米(白飯) 切干大根 麩 かつおだし汁 みそ 豚ひき肉 玉ねぎ 片栗粉 ケチャップ 油 ほうれん草 キャベツ 人参 ごま かつおだし汁 ブロッコリー	27 火	おかゆ みそ汁(切干大根・豆腐) 焼き魚 茹で野菜 バナナ	米(白飯) 切干大根 豆腐 かつおだし汁 みそ 鮭 油 キャベツ 人参 きゅうり バナナ
13 火	おかゆ みそ汁(白菜) 高野豆腐とかぼちゃ煮 トマト オレンジ	米(白飯) 白菜 かつおだし汁 みそ 高野豆腐 かぼちゃ 砂糖 しょうゆ トマト オレンジ	28 水	おかゆ みそ汁(小松菜・麩) ポークチャップ マカロニサラダ ブロッコリー	米(白飯) 小松菜 麩 かつおだし汁 みそ 豚肉 玉ねぎ ケチャップ 油 マカロニ 人参 きゅうり 玉ねぎ ブロッコリー
14 水	おかゆ すまし汁(玉ねぎ) アジのハンバーグ スティック野菜 グレープフルーツ	米(白飯) 玉ねぎ かつおだし汁 しょうゆ あじ 豆腐 ほうれん草 みそ 油 片栗粉 きゅうり 人参 グレープフルーツ	29 木	おかゆ みそ汁(切干大根) 豆腐のひき肉あんかけ煮 茹でかぼちゃ オレンジ	米(白飯) 切干大根 かつおだし汁 みそ 豆腐 豚ひき肉 砂糖 しょうゆ 片栗粉 かぼちゃ オレンジ
15 木	おかゆ みそ汁(じゃがいも) 鶏肉と大根の煮物 小松菜のごま和え バナナ	米(白飯) じゃがいも かつおだし汁 みそ 鶏肉 大根 人参 砂糖 しょうゆ 小松菜 人参 コーン ごま かつおだし汁 バナナ	30 金	おかゆ みそ汁(豆腐) 鶏肉煮 トマト バナナ	米(白飯) 豆腐 かつおだし汁 みそ 鶏肉 玉ねぎ 人参 砂糖 しょうゆ トマト バナナ
16 金	おかゆ すまし汁(小松菜) 鶏レバー煮 スティック野菜 オレンジ	米(白飯) 小松菜 かつおだし汁 しょうゆ 鶏レバー 砂糖 しょうゆ きゅうり 人参 オレンジ			
19 月	おかゆ 豆腐シチュー 茹で野菜 バナナ	米(白飯) 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 豆乳 人参 大根 きゅうり バナナ			