

令和7年7月離乳食献立表
(9~11カ月頃)

月日	献立名	材料	月日	献立名	材料
1 火	おかゆ すまし汁(わかめ) 豆腐とひき肉のあんかけ煮 茹でかぼちゃ バナナ	米(白飯) わかめ かつおだし汁 しょうゆ 豆腐 豚ひき肉 砂糖 しょうゆ 片栗粉 かぼちゃ バナナ	16 水	おかゆ すまし汁(わかめ) 鶏肉のトマト煮 茹でさつまいも キウイフルーツ	米(白飯) わかめ かつおだし汁 しょうゆ 鶏肉 玉ねぎ 人参 トマト缶 砂糖 ケチャップ さつまいも キウイフルーツ
2 水	おかゆ みそ汁(麩・切干大根) 焼魚 じゃがいもの煮物 スティックきゅうり	米(白飯) 麩 切干大根 かつおだし汁 みそ あじ じゃがいも 人参 かつおだし汁 砂糖 しょうゆ きゅうり	17 木	おかゆ すまし汁(玉ねぎ) あじのハンバーグ ひじきサラダ 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 片栗粉 油 ひじき にんじん きゅうり グレープフルーツ
3 木	おかゆ みそ汁(なす・豆腐) 豚肉煮 キャベツのりあえ オレンジ	米(白飯) なす 豆腐 かつおだし汁 みそ 豚肉 玉ねぎ 砂糖 しょうゆ キャベツ 人参 きゅうり かつおだし汁 しょうゆ 焼きのり オレンジ	18 金	おかゆ みそ汁(ほうれん草) 高野豆腐の煮物 トマト オレンジ	米(白飯) ほうれん草 かつおだし汁 みそ 高野豆腐 人参 砂糖 しょうゆ トマト オレンジ
4 金	おかゆ 豆乳シチュー 茹で野菜 キウイフルーツ	米(白飯) 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 豆乳 キャベツ きゅうり コーン キウイフルーツ	22 月	おかゆ みそ汁(なす・玉ねぎ) 煮魚 切干大根煮 納豆あえ	米(白飯) なす 玉ねぎ かつおだし汁 みそ あこうだい 砂糖 しょうゆ 切干大根 人参 かつおだし汁 納豆 ほうれん草 しらす干し かつおだし汁 しょうゆ
7 月	おかゆ そうめん 煮魚 スティック野菜 スイカ	米(白飯) そうめん 人参 コーン かつおだし汁 鯖 砂糖 しょうゆ 人参 大根 きゅうり スイカ	23 火	おかゆ みそ汁(わかめ) ハンバーグ トマト バナナ	米(白飯) わかめ かつおだし汁 みそ 豚ひき肉 玉ねぎ 片栗粉 油 ケチャップ トマト バナナ
8 火	おかゆ みそ汁(切干大根・豆腐) 鶏レバー煮 肉じゃが	米(白飯) 切干大根 豆腐 かつおだし汁 みそ 鶏レバー 砂糖 しょうゆ 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 砂糖 しょうゆ	24 水	おかゆ みそ汁(ほうれん草) 高野豆腐の煮物 キャベツとコーンのおかか和え	米(白飯) ほうれん草 かつおだし汁 みそ 高野豆腐 人参 砂糖 しょうゆ キャベツ コーン かつお節 かつおだし汁
9 水	おかゆ みそ汁(キャベツ) 豚肉煮 茹でいんげん バナナ	米(白飯) キャベツ かつおだし汁 みそ 豚肉 人参 砂糖 しょうゆ いんげん バナナ	25 木	おかゆ みそ汁(キャベツ) 鶏レバー煮 マカロニサラダ オレンジ	米(白飯) キャベツ かつおだし汁 みそ 鶏レバー 砂糖 しょうゆ マカロニ 人参 きゅうり 玉ねぎ オレンジ
10 木	おかゆ すまし汁(小松菜・豆腐) ツナと大根の煮物 スティック野菜 オレンジ	米(白飯) 小松菜 豆腐 かつおだし汁 しょうゆ ツナ 大根 砂糖 しょうゆ きゅうり 人参 オレンジ	28 月	おかゆ みそ汁(かぼちゃ) 鶏そぼろのあんかけ煮 茹で野菜 グレープフルーツ	米(白飯) かぼちゃ かつおだし汁 みそ 鶏ひき肉 砂糖 しょうゆ 片栗粉 きゅうり トマト コーン グレープフルーツ
11 金	おかゆ みそ汁(ほうれん草) 豆腐とひき肉のあんかけ煮 トマト グレープフルーツ	米(白飯) ほうれん草 かつおだし汁 みそ 豆腐 鶏ひき肉 人参 砂糖 しょうゆ 片栗粉 トマト グレープフルーツ	29 火	おかゆ みそ汁(なす・玉ねぎ) 鶏肉煮 スティック野菜 オレンジ	米(白飯) なす 玉ねぎ かつおだし汁 みそ 鶏肉 玉ねぎ 砂糖 しょうゆ きゅうり 人参 オレンジ
14 月	おかゆ すまし汁(キャベツ) 豆乳シチュー ツナサラダ バナナ	米(白飯) キャベツ かつおだし汁 しょうゆ 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 豆乳 ツナ キャベツ きゅうり バナナ	30 水	おかゆ みそ汁(切干大根) じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草のごま和え バナナ	米(白飯) 切干大根 かつおだし汁 みそ 豚ひき肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 砂糖 しょうゆ ほうれん草 ごま かつおだし汁 バナナ
15 火	おかゆ みそ汁(小松菜) おからハンバーグ 磯香あえ スティック人参	米(白飯) 小松菜 かつおだし汁 みそ おから 豚ひき肉 玉ねぎ ひじき 片栗粉 油 ケチャップ ほうれん草 しょうゆ 焼きのり 人参	31 木	おかゆ すまし汁(小松菜・豆腐) 焼魚 ひじき煮 キャベツのり和え	米(白飯) 小松菜 豆腐 かつおだし汁 しょうゆ 鮭 ひじき にんじん かつおだし汁 砂糖 しょうゆ キャベツ きゅうり 人参 かつおだし汁 しょうゆ 焼きのり