

令和7年 2月 離乳食献立表（午前食）

本郷ゆうし保育園

日	曜	7～8ヶ月頃 (中期)	9～11ヶ月頃 (後期)	12～15ヶ月頃 (完了期)	16ヶ月頃～ (乳児食)
1 15	土	おかゆ ねぎのすまし汁 ツナとじゃが芋の煮物 人参の煮物	かたがゆ ねぎのすまし汁 ツナとじゃが芋の煮物 人参の煮物	軟飯 ねぎのすまし汁 ツナとじゃが芋の煮物 人参の煮物	けんちんうどん ジャーマンポテト
3 17	月	おかゆ 大根のすまし汁 しらすとかぼちゃの煮物 人参と青菜の煮物	かたがゆ 大根のすまし汁 豚肉とかぼちゃの煮物 人参と青菜の煮物	軟飯 大根のすまし汁 豚肉とかぼちゃの煮物 人参と青菜の煮物	3日：大豆入りじゃこごはん 豆腐とみつばのすまし汁 豚肉と大根のこってり煮 蒸かしかぼちゃ 果物 17日：ごはん ワカメと大根のすまし汁 豚肉と野菜のみそ炒め ひじきの煮物 果物
4 18	火	おかゆ 白菜のスープ 鮭の煮物 さつま芋と人参の煮物	かたがゆ 白菜のスープ 鮭の煮物 さつま芋と人参の煮物	軟飯 白菜のスープ 鮭の塩焼き さつま芋と人参の煮物	ごはん 白菜としめじのスープ 鮭の塩焼き 鶏肉と根菜の和え物 果物
5 19	水	おかゆ 青菜のみそ汁 ひきわり納豆と人参の煮物 かぶの煮物	かたがゆ 青菜のみそ汁 ひきわり納豆と人参の煮物 かぶの煮物	軟飯 青菜のみそ汁 ひきわり納豆と人参の煮物 かぶの梅肉和え	ごま塩ごはん 小松菜とえのきのみそ汁 手作りがんも かぶの梅肉和え
6 20	木	おかゆ 玉ねぎのみそ汁 豆腐とねぎの煮物 大根とワカメの煮物	かたがゆ 玉ねぎのみそ汁 鶏肉とねぎの煮物 大根とワカメの和え物	軟飯 玉ねぎのみそ汁 鶏肉とねぎの煮物 大根とワカメの和え物	ごはん キャベツと玉ねぎのみそ汁 焼き鳥 ワカメの酢の物
7 21	金	おかゆ かぶのスープ 白身魚と人参の煮物 ブロッコリーとカリフラワーの煮物	かたがゆ かぶのスープ 白身魚と人参の煮物 ブロッコリーとカリフラワーの煮物	軟飯 かぶのスープ 白身魚と人参の煮物 ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	米粉パン 果物 ポトフ 白身魚の香り焼き ブロッコリーとカリフラワーのサラダ
8 22	土	おかゆ あさつきのすまし汁 ツナとさつま芋の煮物 人参の煮物	かたがゆ あさつきのすまし汁 ツナとさつま芋の煮物 人参の煮物	軟飯 あさつきのすまし汁 ツナとさつま芋の煮物 人参の煮物	豚丼 豆腐とあさつきのスープ さつま芋のコロコロサラダ
10 25	月 火	おかゆ ねぎのみそ汁 豆腐と青菜のあんかけ煮 キャベツの煮物	かたがゆ ねぎのみそ汁 鶏肉と豆腐と青菜のあんかけ煮 キャベツの煮物	軟飯 ねぎのみそ汁 鶏肉と豆腐と青菜のあんかけ煮 キャベツときゅうりの和え物	ワカメごはん 大根とねぎのみそ汁 高野豆腐のあんかけ煮 キャベツときゅうりの塩もみ 果物
12 26	水	おかゆ チンゲン菜のスープ しらすと人参の煮物 さつま芋の煮物	かたがゆ チンゲン菜のスープ しらすと人参の煮物 さつま芋の煮物	軟飯 豆乳カレーライス (豚肉 玉ねぎ 人参) チンゲン菜のスープ さつま芋の煮物	カレーライス チンゲン菜とコーンのスープ スパゲティサラダ
13 27	木	おかゆ 白菜のみそ汁 白身魚の煮物 大根と人参の煮物	かたがゆ 白菜のみそ汁 白身魚の煮物 大根と人参の煮物	軟飯 白菜のみそ汁 白身魚のソテー 大根と人参の煮物	黒米ごはん 白菜となめこのみそ汁 白身魚のしょうが焼き 根菜の炒り煮
14 28	金	おかゆ あさつきのみそ汁 鮭と里芋の煮物 ブロッコリーの煮物	かたがゆ あさつきのみそ汁 鮭と里芋の煮物 ブロッコリーの煮物	軟飯 あさつきのみそ汁 鮭と里芋の煮物 ブロッコリーの煮物	ごはん もやしとニラのみそ汁 家常豆腐 きゅうりの一夜漬け 果物
盛付け量の 目安		主食 大さじ3 汁物 5 おかず 2 おかず 2	主食 大さじ3 汁物 5 おかず 3 おかず 3	主食 大さじ4 汁物 7 おかず 3 おかず 3	主食 60g 汁物 120cc 主菜 30g位 副菜 30g位

☆完了期食では朝の水分補給時に牛乳を提供しますが、その他の食事形態・時間帯・食事時には麦茶を提供します。

☆中期食からは、果物（りんご）を提供します。

☆豚肉・鶏肉はひき肉を、完了期食に使用するきゅうり・トマトは皮をむいてボイルしたものを使用しています。

☆16ヶ月から提供するパン・麺・マカロニ・粉菓子類は、米粉を使用しています。