

令和7年 2月 離乳食献立表（午後食）

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 玉ねぎのスープ しらすとかぼちゃの煮物 大根の煮物	かたがゆ 玉ねぎのスープ しらすとかぼちゃの煮物 大根の煮物	青のりおにぎり 玉ねぎのスープ しらすと野菜の煮物	ツナおにぎり
3 17	月	おかゆ かぶのみそ汁 鮭とじゃが芋の煮物 キャベツの煮物	かたがゆ かぶのみそ汁 鮭とじゃが芋の煮物 キャベツの煮物	きなこおにぎり かぶのみそ汁 鮭と野菜のソテー	3日：鬼蒸しパン 17日：きなこおにぎり
4 18	火	おかゆ あさつきのすまし汁 しらすと里芋の煮物 ブロッコリーの煮物	かたがゆ あさつきのすまし汁 鶏肉と里芋の煮物 ブロッコリーの煮物	ゆかりおにぎり あさつきのすまし汁 鶏肉と野菜の煮物	みそ野菜ラーメン
5 19	水	おかゆ キャベツのすまし汁 豆腐とねぎの煮物 かぼちゃの煮物	かたがゆ キャベツのすまし汁 豆腐とねぎの煮物 かぼちゃの煮物	昆布おにぎり キャベツのすまし汁 豆腐と野菜の煮物	カレー風ドリア
6 20	木	おかゆ チンゲン菜のスープ 白身魚の煮物 さつま芋と人参の煮物	かたがゆ チンゲン菜のスープ 白身魚の煮物 さつま芋と人参の煮物	すりごまおにぎり チンゲン菜のスープ 白身魚と野菜の煮物	大学芋
7 21	金	おかゆ ねぎのみそ汁 ツナとじゃが芋の煮物 白菜の煮物	かたがゆ ねぎのみそ汁 ツナとじゃが芋の煮物 白菜の煮物	梅おにぎり ねぎのみそ汁 ツナと野菜の煮物	梅じゃこおにぎり
8 22	土	おかゆ 玉ねぎのスープ 豆腐の煮物 かぶの煮物	かたがゆ 玉ねぎのスープ 豆腐の煮物 かぶの煮物	青のりおにぎり 玉ねぎのスープ 豆腐とかぶの煮物	りんごジャムサンド
10 25	月 火	おかゆ あさつきのすまし汁 しらすとかぼちゃの煮物 カリフラワーの煮物	かたがゆ あさつきのすまし汁 しらすとかぼちゃの煮物 カリフラワーの煮物	ワカメおにぎり あさつきのすまし汁 しらすと野菜の和え物	じゃこトースト
12 26	水	おかゆ ねぎのみそ汁 ツナと里芋の煮物 キャベツの煮物	かたがゆ ねぎのみそ汁 ツナと里芋の煮物 キャベツの煮物	昆布おにぎり ねぎのみそ汁 ツナと野菜の煮物	フルーツポンチ・せんべい
13 27	木	おかゆ 玉ねぎのスープ 鮭のあんかけ煮 じゃが芋と青菜の煮物	かたがゆ 玉ねぎのスープ 鮭のあんかけ煮 じゃが芋と青菜の煮物	すりごまおにぎり 玉ねぎのスープ 鮭と野菜のあんかけ煮	お汁粉（いももち）
14 28	金	おかゆ チンゲン菜のすまし汁 豆腐と白菜の煮物 人参の煮物	かたがゆ チンゲン菜のすまし汁 豚肉と白菜の煮物 人参の煮物	ゆかりおにぎり チンゲン菜のすまし汁 豚肉と野菜のソテー	ココアケーキ
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3 汁物 7 主菜 3	ごはん類 60g パン類 30～40g 汁物 120cc

☆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ポ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。