

令和7年 2月 離乳食献立表（午前食）

大丸ゆうし保育園

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；大豆入りじゃごごはん 麩とみつばのすまし汁 豚バラ肉と大根のこつてり煮 もやしときゅうりのごま酢和え
					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
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
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	納豆ごはん 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	雑穀ごはん 油揚げと玉ねぎのみそ汁 焼き鳥 きゅうりとワカメの酢の物
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	パン ポトフ 白身魚のチーズパン粉焼き 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
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	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 根菜類の炒り煮
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
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。

☆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。