

# 離乳食献立表

2022年11月 フジオひまわり保育園

離乳食後期(9~11ヵ月)

| 日曜      | 献立  | 材料名   | 午後おやつ                           |
|---------|---|---|---------------------------------|
| 1<br>火  | 全粥<br>鶏ミンチと野菜のトマト煮<br>みそ汁(たまねぎ、にんじん)<br>だいこんスティック | 米<br>鶏ミンチ、こまつな、トマトピューレ、かつおだし汁<br>たまねぎ、にんじん、みそ、かつおだし汁<br>だいこん、かつおだし汁     | ベビーおやき<br>(さつまいも)               |
| 2<br>水  | 具だくさん雑炊<br>みそ汁(キャベツ、豆腐)<br>ゆでいんげん                 | 米、鶏ミンチ、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、かつおだし汁<br>キャベツ、豆腐、みそ、かつおだし汁<br>いんげん、かつおだし汁        | バナナスティック                        |
| 4<br>金  | 全粥<br>鮭の野菜あんかけ<br>みそ汁(ひじき、ほうれんそう)<br>にんじんスティック    | 米<br>鮭、たまねぎ、片栗粉、しょうゆ、かつおだし汁<br>ひじき、ほうれんそう、みそ、かつおだし汁<br>にんじん、かつおだし汁      | 赤ちゃんせんべい                        |
| 5<br>土  | しらす粥<br>かぼちゃのそぼろ煮                                 | 米、しらす<br>鶏ミンチ、かぼちゃ、たまねぎ、片栗粉、しょうゆ、かつおだし汁                                 | 赤ちゃんせんべい                        |
| 7<br>月  | 全粥<br>カレイと野菜のみそ煮<br>すまし汁(えのき、にんじん)<br>ゆでいんげん      | 米<br>カレイ、こまつな、みそ、かつおだし汁<br>えのき、にんじん、しょうゆ、かつおだし汁<br>いんげん、かつおだし汁          | 赤ちゃんせんべい                        |
| 8<br>火  | 具だくさん雑炊<br>みそ汁(しいたけ、はくさい)<br>じゃがいもスティック           | 米、鶏ミンチ、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、かつおだし汁<br>しいたけ、はくさい、みそ、かつおだし汁<br>じゃがいも、かつおだし汁     | ごま粥                             |
| 9<br>水  | 全粥<br>鶏ミンチと野菜のトロトロ煮<br>みそ汁(たまねぎ、わかめ)<br>にんじんスティック | 米<br>鶏ミンチ、はくさい、片栗粉、しょうゆ、かつおだし汁<br>たまねぎ、わかめ、みそ、かつおだし汁<br>にんじん、かつおだし汁     | フルーツヨーグルト<br>(バナナ)              |
| 10<br>木 | 全粥<br>ベビー松風焼き<br>すまし汁(にんじん、こまつな)<br>ゆでいんげん        | 米<br>鶏ミンチ、豆腐、たまねぎ、片栗粉、みそ、かつおだし汁<br>にんじん、こまつな、しょうゆ、かつおだし汁<br>いんげん、かつおだし汁 | コーンフレーク粥                        |
| 11<br>金 | 全粥<br>カレイと野菜の煮物<br>みそ汁(ほうれんそう、もやし)<br>ゆでかぼちゃ      | 米<br>カレイ、にんじん、しょうゆ、かつおだし汁<br>ほうれんそう、もやし、みそ、かつおだし汁<br>かぼちゃ、かつおだし汁        | 赤ちゃんせんべい                        |
| 12<br>土 | しらす粥<br>かぼちゃのそぼろ煮                                 | 米、しらす<br>鶏ミンチ、かぼちゃ、たまねぎ、片栗粉、しょうゆ、かつおだし汁                                 | 赤ちゃんせんべい                        |
| 14<br>月 | 全粥<br>鶏ミンチと野菜のトロトロ煮<br>みそ汁(にんじん、わかめ)<br>きゅうりスティック | 米<br>鶏ミンチ、たまねぎ、片栗粉、しょうゆ、かつおだし汁<br>にんじん、わかめ、みそ、かつおだし汁<br>きゅうり、かつおだし汁     | 赤ちゃんせんべい                        |
| 15<br>火 | 具だくさん雑炊<br>みそ汁(かぼちゃ、キャベツ)<br>バナナスティック             | 米、しらす、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、かつおだし汁<br>かぼちゃ、キャベツ、みそ、かつおだし汁<br>バナナ               | 赤ちゃんせんべい                        |
| 16<br>水 | 全粥<br>鶏ミンチと野菜の煮物<br>みそ汁(わかめ、にんじん)<br>ゆでキャベツ       | 米<br>鶏ミンチ、だいこん、しょうゆ、かつおだし汁<br>わかめ、にんじん、みそ、かつおだし汁<br>キャベツ、かつおだし汁         | パン粥                             |
| 17<br>木 | 全粥<br>鯖と野菜のみそ煮<br>すまし汁(だいこん、いんげん)<br>きゅうりスティック    | 米<br>鯖、にんじん、みそ、かつおだし汁<br>だいこん、いんげん、しょうゆ、かつおだし汁<br>きゅうり、かつおだし汁           | 赤ちゃんせんべい                        |
| 18<br>金 | 全粥<br>ベビーコロケ<br>みそ汁(はくさい、たまねぎ)<br>にんじんスティック       | 米<br>じゃがいも、鶏ミンチ、片栗粉、しょうゆ、かつおだし汁<br>はくさい、たまねぎ、みそ、かつおだし汁<br>にんじん、かつおだし汁   | きのご雑炊<br>(しらす、しめじ、<br>えのき、しいたけ) |

※材料の都合により献立を変更する場合がございます。

※午前のおやつは赤ちゃんせんべいとなっております。

# 離乳食献立表

2022年11月 フジオひまわり保育園

離乳食後期(9~11ヵ月)

| 日曜      | 献立  | 材料名  | 午後おやつ    |
|---------|---|--|----------|
| 19<br>土 | しらす粥<br>かぼちゃのそぼろ煮                               | 米、しらす<br>鶏ミンチ、かぼちゃ、たまねぎ、片栗粉、しょうゆ、かつおだし汁                                  | 赤ちゃんせんべい |
| 21<br>月 | 全粥<br>鶏ミンチと野菜のみそ煮<br>すまし汁(こまつな、にんじん)<br>ゆでいんげん  | 米<br>鶏ミンチ、たまねぎ、みそ、かつおだし汁<br>こまつな、にんじん、しょうゆ、かつおだし汁<br>いんげん、かつおだし汁         | 赤ちゃんせんべい |
| 22<br>火 | 具だくさん雑炊<br>みそ汁(だいこん、ブロッコリー)<br>にんじんスティック        | 米、鶏ミンチ、たまねぎ、じゃがいも、トマトピューレ、かつおだし汁<br>だいこん、ブロッコリー、みそ、かつおだし汁<br>にんじん、かつおだし汁 | パン粥      |
| 24<br>木 | 全粥<br>カレイの野菜あんかけ<br>みそ汁(さつまいも、ほうれんそう)<br>ゆでいんげん | 米<br>カレイ、たまねぎ、片栗粉、しょうゆ、かつおだし汁<br>さつまいも、ほうれんそう、みそ、かつおだし汁<br>いんげん、かつおだし汁   | にんじん粥    |
| 25<br>金 | 柔らかうどん<br>野菜の煮物                                 | うどん、鶏ミンチ、たまねぎ、はくさい、みそ、かつおだし汁<br>かぼちゃ、にんじん、かつおだし汁                         | 赤ちゃんせんべい |
| 26<br>土 | しらす粥<br>かぼちゃのそぼろ煮                               | 米、しらす<br>鶏ミンチ、かぼちゃ、たまねぎ、片栗粉、しょうゆ、かつおだし汁                                  | 赤ちゃんせんべい |
| 28<br>月 | 全粥<br>鮭の野菜あんかけ<br>みそ汁(ひじき、はくさい)<br>ゆでいんげん       | 米<br>鮭、たまねぎ、片栗粉、しょうゆ、かつおだし汁<br>ひじき、はくさい、みそ、かつおだし汁<br>いんげん、かつおだし汁         | 赤ちゃんせんべい |
| 29<br>火 | 全粥<br>ベビーハンバーグ<br>みそ汁(しめじ、ブロッコリー)<br>ゆでかぼちゃ     | 米<br>鶏ミンチ、豆腐、たまねぎ、片栗粉、しょうゆ、かつおだし汁<br>しめじ、ブロッコリー、みそ、かつおだし汁<br>かぼちゃ、かつおだし汁 | 赤ちゃんせんべい |
| 30<br>水 | 全粥<br>鯖と野菜の煮物<br>みそ汁(ほうれんそう、にんじん)<br>じゃがいもスティック | 米<br>鯖、だいこん、しょうゆ、かつおだし汁<br>ほうれんそう、にんじん、みそ、かつおだし汁<br>じゃがいも、かつおだし汁         | ごま粥      |

※材料の都合により献立を変更する場合がございます。

※午前のおやつは赤ちゃんせんべいとなっております。

# 離乳食献立表

2022年11月 フジオひまわり保育園

離乳食中期(7~8ヵ月)

| 日曜      | 献立                             | 材料名  | 午後おやつ  |
|---------|--------------------------------|--|--------|
| 1<br>火  | 全粥<br>鶏ミンチと野菜のトロトロ煮<br>にんじんスープ | 米<br>鶏ミンチ、こまつな、片栗粉、かつおだし汁<br>にんじん、かつおだし汁     | さつまいも煮 |
| 2<br>水  | 具だくさん雑炊<br>豆腐スープ               | 米、鶏ミンチ、たまねぎ、にんじん、かつおだし汁<br>豆腐、かつおだし汁         | バナナ煮   |
| 4<br>金  | 全粥<br>鮭の野菜あんかけ<br>ほうれんそうスープ    | 米<br>鮭、たまねぎ、片栗粉、かつおだし汁<br>ほうれんそう、かつおだし汁      | ハイハイ   |
| 5<br>土  | しらす粥<br>かぼちゃのそぼろ煮              | 米、しらす<br>鶏ミンチ、かぼちゃ、たまねぎ、片栗粉、かつおだし汁           | ハイハイ   |
| 7<br>月  | 全粥<br>カレイの野菜あんかけ<br>にんじんスープ    | 米<br>カレイ、こまつな、片栗粉、かつおだし汁<br>にんじん、かつおだし汁      | ハイハイ   |
| 8<br>火  | 具だくさん雑炊<br>はくさいスープ             | 米、鶏ミンチ、たまねぎ、にんじん、かつおだし汁<br>はくさい、かつおだし汁       | しらす粥   |
| 9<br>水  | 全粥<br>鶏ミンチと野菜のトロトロ煮<br>たまねぎスープ | 米<br>鶏ミンチ、はくさい、片栗粉、かつおだし汁<br>たまねぎ、かつおだし汁     | バナナ煮   |
| 10<br>木 | 全粥<br>ベビー松風焼き<br>こまつなスープ       | 米<br>鶏ミンチ、豆腐、たまねぎ、片栗粉、かつおだし汁<br>こまつな、かつおだし汁  | ハイハイ   |
| 11<br>金 | 全粥<br>カレイの野菜あんかけ<br>ほうれんそうスープ  | 米<br>カレイ、にんじん、かつおだし汁<br>ほうれんそう、かつおだし汁        | ハイハイ   |
| 12<br>土 | しらす粥<br>かぼちゃのそぼろ煮              | 米、しらす<br>鶏ミンチ、かぼちゃ、たまねぎ、片栗粉、かつおだし汁           | ハイハイ   |
| 14<br>月 | 全粥<br>鶏ミンチと野菜のトロトロ煮<br>にんじんスープ | 米<br>鶏ミンチ、たまねぎ、片栗粉、かつおだし汁<br>にんじん、かつおだし汁     | ハイハイ   |
| 15<br>火 | 具だくさん雑炊<br>かぼちゃスープ<br>バナナ煮     | 米、しらす、たまねぎ、にんじん、かつおだし汁<br>かぼちゃ、かつおだし汁<br>バナナ | ハイハイ   |
| 16<br>水 | 全粥<br>鶏ミンチと野菜のトロトロ煮<br>にんじんスープ | 米<br>鶏ミンチ、だいこん、片栗粉、かつおだし汁<br>にんじん、かつおだし汁     | ハイハイ   |
| 17<br>木 | 全粥<br>カレイの野菜あんかけ<br>だいこんスープ    | 米<br>カレイ、にんじん、片栗粉、かつおだし汁<br>だいこん、かつおだし汁      | ハイハイ   |
| 18<br>金 | 全粥<br>ベビーコロケ<br>はくさいスープ        | 米<br>じゃがいも、鶏ミンチ、片栗粉、かつおだし汁<br>はくさい、かつおだし汁    | しらす雑炊  |

※材料の都合により献立を変更する場合がございます。

※午前のおやつはハイハイとなっております。

# 離乳食献立表

2022年11月 フジオひまわり保育園

離乳食中期(7~8ヵ月)

| 日曜      | 献立                             | 材料名   | 午後おやつ |
|---------|--------------------------------|---|-------|
| 19<br>土 | しらす粥<br>かぼちゃのそぼろ煮              | 米、しらす<br>鶏ミンチ、かぼちゃ、たまねぎ、片栗粉、かつおだし汁            | ハイハイ  |
| 21<br>月 | 全粥<br>鶏ミンチと野菜のトロトロ煮<br>こまつなスープ | 米<br>鶏ミンチ、たまねぎ、片栗粉、かつおだし汁<br>こまつな、かつおだし汁      | ハイハイ  |
| 22<br>火 | 具だくさん雑炊<br>だいこんスープ             | 米、鶏ミンチ、たまねぎ、じゃがいも、かつおだし汁<br>だいこん、かつおだし汁       | ハイハイ  |
| 24<br>木 | 全粥<br>カレーの野菜あんかけ<br>さつまいもスープ   | 米<br>カレー、たまねぎ、片栗粉、かつおだし汁<br>さつまいも、かつおだし汁      | にんじん粥 |
| 25<br>金 | 柔らかうどん<br>野菜の煮物                | うどん、鶏ミンチ、たまねぎ、はくさい、かつおだし汁<br>かぼちゃ、にんじん、かつおだし汁 | ハイハイ  |
| 26<br>土 | しらす粥<br>かぼちゃのそぼろ煮              | 米、しらす<br>鶏ミンチ、かぼちゃ、たまねぎ、片栗粉、かつおだし汁            | ハイハイ  |
| 28<br>月 | 全粥<br>鮭の野菜あんかけ<br>はくさいスープ      | 米<br>鮭、たまねぎ、片栗粉、かつおだし汁<br>はくさい、かつおだし汁         | ハイハイ  |
| 29<br>火 | 全粥<br>ベビーハンバーグ<br>ブロッコリースープ    | 米<br>鶏ミンチ、豆腐、たまねぎ、片栗粉、かつおだし汁<br>ブロッコリー、かつおだし汁 | ハイハイ  |
| 30<br>水 | 全粥<br>カレーの野菜あんかけ<br>ほうれんそうスープ  | 米<br>カレー、だいこん、片栗粉、かつおだし汁<br>ほうれんそう、かつおだし汁     | しらす粥  |

※材料の都合により献立を変更する場合がございます。

※午前のおやつはハイハイとなっております。

# 離乳食献立表

2022年11月 フジオひまわり保育園

離乳食初期 (5~6ヵ月)

| 日<br>曜  | 献立                                       | 材料名                                 |
|---------|--|-------------------------------------|
| 1<br>火  | つぶし粥<br>すり流し(しらす)<br>野菜ペースト(だいこん、にんじん)   | 米<br>しらす、昆布だし汁<br>だいこん、にんじん、昆布だし汁   |
| 2<br>水  | つぶし粥<br>すり流し(豆腐)<br>野菜ペースト(たまねぎ、キャベツ)    | 米<br>豆腐、昆布だし汁<br>たまねぎ、キャベツ、昆布だし汁    |
| 4<br>金  | つぶし粥<br>すり流し(カレイ)<br>野菜ペースト(ほうれんそう、にんじん) | 米<br>カレイ、昆布だし汁<br>ほうれんそう、にんじん、昆布だし汁 |
| 5<br>土  | しらす粥<br>野菜ペースト(かぼちゃ、たまねぎ)                | 米、しらす<br>かぼちゃ、たまねぎ、昆布だし汁            |
| 7<br>月  | つぶし粥<br>すり流し(カレイ)<br>野菜ペースト(にんじん、こまつな)   | 米<br>カレイ、昆布だし汁<br>にんじん、こまつな、昆布だし汁   |
| 8<br>火  | つぶし粥<br>すり流し(豆腐)<br>野菜ペースト(はくさい、じゃがいも)   | 米<br>豆腐、昆布だし汁<br>はくさい、じゃがいも、昆布だし汁   |
| 9<br>水  | つぶし粥<br>すり流し(しらす)<br>野菜ペースト(にんじん、たまねぎ)   | 米<br>しらす、昆布だし汁<br>にんじん、たまねぎ、昆布だし汁   |
| 10<br>木 | つぶし粥<br>すり流し(豆腐)<br>野菜ペースト(こまつな、たまねぎ)    | 米<br>豆腐、昆布だし汁<br>こまつな、たまねぎ、昆布だし汁    |
| 11<br>金 | つぶし粥<br>すり流し(カレイ)<br>野菜ペースト(ほうれんそう、かぼちゃ) | 米<br>カレイ、昆布だし汁<br>ほうれんそう、かぼちゃ、昆布だし汁 |
| 12<br>土 | しらす粥<br>野菜ペースト(かぼちゃ、たまねぎ)                | 米、しらす<br>かぼちゃ、たまねぎ、昆布だし汁            |
| 14<br>月 | つぶし粥<br>すり流し(しらす)<br>野菜ペースト(たまねぎ、にんじん)   | 米<br>しらす、昆布だし汁<br>たまねぎ、にんじん、昆布だし汁   |
| 15<br>火 | つぶし粥<br>すり流し(豆腐)<br>野菜ペースト(かぼちゃ、キャベツ)    | 米<br>豆腐、昆布だし汁<br>かぼちゃ、キャベツ、昆布だし汁    |
| 16<br>水 | つぶし粥<br>すり流し(しらす)<br>野菜ペースト(キャベツ、だいこん)   | 米<br>しらす、昆布だし汁<br>キャベツ、だいこん、昆布だし汁   |
| 17<br>木 | つぶし粥<br>すり流し(カレイ)<br>野菜ペースト(にんじん、だいこん)   | 米<br>カレイ、昆布だし汁<br>にんじん、だいこん、昆布だし汁   |
| 18<br>金 | つぶし粥<br>すり流し(豆腐)<br>野菜ペースト(じゃがいも、にんじん)   | 米<br>豆腐、昆布だし汁<br>じゃがいも、にんじん、昆布だし汁   |

※材料の都合により献立を変更する場合がございます。

※午前・午後ともにおやつはハイハインとなっております。

# 離乳食献立表

2022年11月 フジオひまわり保育園

離乳食初期 (5～6ヵ月)

| 日<br>曜  | 献立  | 材料名                                  |
|---------|---|--------------------------------------|
| 19<br>土 | しらす粥<br>野菜ペースト(かぼちゃ、たまねぎ)                 | 米、しらす<br>かぼちゃ、たまねぎ、昆布だし汁             |
| 21<br>月 | つぶし粥<br>すり流し(しらす)<br>野菜ペースト(たまねぎ、こまつな)    | 米<br>しらす、昆布だし汁<br>たまねぎ、こまつな、昆布だし汁    |
| 22<br>火 | つぶし粥<br>すり流し(豆腐)<br>野菜ペースト(じゃがいも、だいこん)    | 米<br>豆腐、昆布だし汁<br>じゃがいも、だいこん、昆布だし汁    |
| 24<br>木 | つぶし粥<br>すり流し(カレイ)<br>野菜ペースト(さつまいも、ほうれんそう) | 米<br>カレイ、昆布だし汁<br>さつまいも、ほうれんそう、昆布だし汁 |
| 25<br>金 | つぶし粥<br>すり流し(しらす)<br>野菜ペースト(かぼちゃ、はくさい)    | 米<br>しらす、昆布だし汁<br>かぼちゃ、はくさい、昆布だし汁    |
| 26<br>土 | しらす粥<br>野菜ペースト(かぼちゃ、たまねぎ)                 | 米、しらす<br>かぼちゃ、たまねぎ、昆布だし汁             |
| 28<br>月 | つぶし粥<br>すり流し(豆腐)<br>野菜ペースト(たまねぎ、はくさい)     | 米<br>豆腐、昆布だし汁<br>たまねぎ、はくさい、昆布だし汁     |
| 29<br>火 | つぶし粥<br>すり流し(しらす)<br>野菜ペースト(たまねぎ、かぼちゃ)    | 米<br>しらす、昆布だし汁<br>たまねぎ、かぼちゃ、昆布だし汁    |
| 30<br>水 | つぶし粥<br>すり流し(カレイ)<br>野菜ペースト(だいこん、にんじん)    | 米<br>カレイ、昆布だし汁<br>だいこん、にんじん、昆布だし汁    |

※材料の都合により献立を変更する場合がございます。

※午前・午後ともにおやつはハイハインとなっております。