



2025年9月 離乳食献立表



大宮みちのこ保育園

|     |    | 完了食                                                                                           | 後期食                                                                  |
|-----|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 1日  | 昼食 | ルーローハン(軟飯)(豚肉・小松菜・しいたけ・たけのこ・うずらの卵・大根)<br>カミカミサラダ(ゆで大豆・きゅうり・人参・じゃがいも・チーズ)<br>野菜スープ(人参・もやし・コーン) | 軟飯<br>豚ひき肉の煮物(大根・人参・小松菜)<br>野菜の軟煮(ゆで大豆・きゅうり・人参・じゃがいも)<br>スープ(人参・小松菜) |
|     | 午後 | トースト(ごま)<br>牛乳                                                                                | トースト<br>スープ(じゃがいも・人参)                                                |
| 2日  | 昼食 | 軟飯<br>豚肉の香味焼き(もやし)<br>せん野菜サラダ(きゅうり・大根・人参)<br>みそ汁(キャベツ・人参・わかめ)                                 | 軟飯<br>豚ひき肉の炒め煮(玉ねぎ)<br>野菜の軟煮(きゅうり・大根・人参)<br>スープ(キャベツ・人参)             |
|     | 午後 | 蒸しパン(黒糖抜き)<br>牛乳                                                                              | 蒸しパン(黒糖抜き)<br>スープ(玉ねぎ・人参)                                            |
| 3日  | 昼食 | 軟飯<br>かれいの西京焼き<br>肉じゃが(鶏肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ)<br>すまし汁(豆腐・油揚げ・大根)                                    | 軟飯<br>かれいのてり焼き<br>野菜の軟煮(鶏肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ)<br>スープ(豆腐・大根・人参)            |
|     | 午後 | おにぎり(軟飯)(塩こんぶ・かつお節)<br>牛乳                                                                     | 軟飯<br>スープ(大根・人参)                                                     |
| 4日  | 昼食 | 軟飯<br>豚肉と玉ねぎのカレー炒め(ピーマン)<br>コールスローサラダ(キャベツ・人参・きゅうり)<br>みそ汁(大根・えのき・ねぎ)                         | 軟飯<br>豚ひき肉の軟煮(玉ねぎ)<br>野菜の軟煮(キャベツ・人参・きゅうり)<br>スープ(大根・人参)              |
|     | 午後 | ホットケーキ<br>牛乳                                                                                  | ホットケーキ<br>スープ(キャベツ・玉ねぎ)                                              |
| 5日  | 昼食 | 中華丼(軟飯)(豚肉・白菜・たけのこ・人参)<br>もやしの中華サラダ(きゅうり・キャベツ・人参)<br>わかめスープ(玉ねぎ・人参・卵)<br>バナナ                  | 軟飯<br>豚ひき肉の炒め煮(白菜・人参)<br>野菜の軟煮(きゅうり・キャベツ・人参)<br>スープ(玉ねぎ・人参)<br>バナナ   |
|     | 午後 | 塩おにぎり(軟飯)<br>きゅうりの浅漬け<br>牛乳                                                                   | 軟飯<br>スープ(キャベツ・人参)                                                   |
| 6日  | 昼食 | スタミナ丼(軟飯)(豚肉・人参・もやし・ニラ)<br>スープ(キャベツ・玉ねぎ・人参・コーン)<br>バナナ                                        | 軟飯<br>豚ひき肉と野菜の軟煮(人参)<br>スープ(キャベツ・玉ねぎ・人参)<br>バナナ                      |
|     | 午後 | おにぎり(軟飯)(菜飯)<br>牛乳                                                                            | 軟飯<br>スープ(人参・玉ねぎ)                                                    |
| 8日  | 昼食 | 軟飯<br>厚揚げの炒め物(豚ひき肉・玉ねぎ・人参・にら・しめじ)<br>キャベツとチンゲン菜のサラダ(わかめ)<br>みそ汁(玉ねぎ・人参・油あげ)                   | 軟飯<br>豆腐の炒め物(豚ひき肉・玉ねぎ・人参)<br>野菜の軟煮(キャベツ・チンゲン菜・人参)<br>スープ(玉ねぎ・人参)     |
|     | 午後 | スコーン(プレーン)<br>牛乳                                                                              | ホットケーキ<br>スープ(人参・玉ねぎ)                                                |
| 9日  | 昼食 | 軟飯<br>鮭の竜田揚げ<br>ほうれん草のお浸し(人参)<br>すまし汁(豆腐・大根・チンゲン菜)                                            | 軟飯<br>鮭の照り焼き<br>野菜の軟煮(ほうれん草・人参・玉ねぎ)<br>スープ(豆腐・大根・チンゲン菜)              |
|     | 午後 | さつま芋の蒸しパン<br>牛乳                                                                               | 蒸しパン<br>スープ(さつま芋・人参)                                                 |
| 10日 | 昼食 | 軟飯<br>ジャージャン豆腐(生揚げ・豚肉・たけのこ・人参・ピーマン)<br>もやしのサラダ(キャベツ・きゅうり・人参)<br>はるさめスープ(人参・しいたけ・小松菜)          | 軟飯<br>豆腐の炒め煮(豚ひき肉・人参・玉ねぎ)<br>野菜の軟煮(キャベツ・きゅうり・人参)<br>スープ(人参・小松菜)      |
|     | 午後 | 焼きそば(豚肉・キャベツ・人参・ピーマン)<br>牛乳                                                                   | やわらか焼きそば(豚ひき肉・キャベツ・人参)<br>スープ(玉ねぎ・小松菜)                               |
| 11日 | 昼食 | 軟飯<br>豆腐の炒め煮(豚ひき肉・人参・玉ねぎ)<br>野菜の軟煮(キャベツ・きゅうり・人参)<br>スープ(人参・小松菜)                               | 軟飯<br>鶏肉のてり焼き<br>野菜の軟煮(大根・ゆで大豆・ひじき・人参・きゅうり)<br>スープ(こまつな・玉ねぎ)         |
|     | 午後 | やわらか焼きそば(豚ひき肉・キャベツ・人参)<br>スープ(玉ねぎ・小松菜)                                                        | マカロニの軟煮(きなこ)<br>スープ(玉ねぎ・人参)                                          |
| 12日 | 昼食 | 軟飯<br>厚焼き卵(豚ひき肉・人参・玉ねぎ・ピーマン)<br>ブロッコリーのごまマヨ和え(人参・キャベツ)<br>大根のスープ(大根・玉ねぎ)                      | 軟飯<br>厚焼き卵(豚ひき肉・人参・玉ねぎ)<br>野菜の軟煮(ブロッコリー・人参・キャベツ)<br>スープ(大根・玉ねぎ)      |
|     | 午後 | バナナケーキ<br>牛乳                                                                                  | ホットケーキ(バナナ)<br>スープ(大根・人参)                                            |
| 13日 | 昼食 | チキンカレー(軟飯)(鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参)<br>フレンチサラダ(キャベツ・きゅうり・人参)<br>バナナ                                   | 軟飯<br>鶏肉の炒め煮(鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参)<br>野菜の軟煮(キャベツ・きゅうり・人参)<br>バナナ          |
|     | 午後 | おにぎり(軟飯)(ゆかり)<br>牛乳                                                                           | 軟飯<br>スープ(キャベツ・人参)                                                   |

|     |    | 完了食                                                                                  | 後期食                                                              |
|-----|----|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 16日 | 昼食 | 軟飯<br>豚肉の香味焼き(もやし)<br>せん野菜サラダ(きゅうり・大根・人参)<br>みそ汁(キャベツ・人参・わかめ)                        | 軟飯<br>豚ひき肉の炒め煮(玉ねぎ)<br>野菜の軟煮(きゅうり・大根・人参)<br>スープ(キャベツ・人参)         |
|     | 午後 | 蒸しパン(黒糖抜き)<br>牛乳                                                                     | 蒸しパン(黒糖抜き)<br>スープ(玉ねぎ・人参)                                        |
| 17日 | 昼食 | 軟飯<br>つくね焼き(鶏ひき肉・人参・ねぎ)<br>こんにやくの和風サラダ(きゅうり・人参・もやし・大根)<br>みそ汁(なめこ・豆腐・ねぎ)             | 軟飯<br>つくね焼き(鶏ひき肉・人参・玉ねぎ)<br>野菜の軟煮(きゅうり・人参・大根)<br>スープ(豆腐・大根)      |
|     | 午後 | 梨のケーキ<br>牛乳                                                                          | ホットケーキ<br>スープ(大根・人参)                                             |
| 18日 | 昼食 | 軟飯<br>豚肉と玉ねぎのカレー炒め(ピーマン)<br>コールスローサラダ(キャベツ・人参・きゅうり)<br>みそ汁(大根・えのき・ねぎ)                | 軟飯<br>豚ひき肉の軟煮(玉ねぎ)<br>野菜の軟煮(キャベツ・人参・きゅうり)<br>スープ(大根・人参)          |
|     | 午後 | ホットケーキ<br>牛乳                                                                         | ホットケーキ<br>スープ(キャベツ・玉ねぎ)                                          |
| 19日 | 昼食 | ミルクカレー(軟飯)(鶏むね肉・玉ねぎ・人参・なす・しめじ)<br>枝豆サラダ(わかめ・キャベツ・人参)<br>バナナ                          | 軟飯<br>鶏肉と野菜の軟煮(人参・玉ねぎ・なす)<br>スープ(キャベツ・ほうれん草・人参)<br>バナナ           |
|     | 午後 | 黒ゴマクッキー<br>牛乳                                                                        | トースト<br>スープ(キャベツ・玉ねぎ)                                            |
| 20日 | 昼食 | スタミナ丼(軟飯)(豚肉・人参・もやし・ニラ)<br>スープ(キャベツ・玉ねぎ・人参・コーン)<br>バナナ                               | 軟飯<br>豚ひき肉と野菜の軟煮(人参)<br>スープ(キャベツ・玉ねぎ・人参)<br>バナナ                  |
|     | 午後 | おにぎり(軟飯)(菜飯)<br>牛乳                                                                   | 軟飯<br>スープ(人参・玉ねぎ)                                                |
| 22日 | 昼食 | 軟飯<br>厚揚げの炒め物(豚ひき肉・玉ねぎ・人参・にら・しめじ)<br>キャベツとチンゲン菜のサラダ(わかめ)<br>みそ汁(玉ねぎ・人参・油あげ)          | 軟飯<br>豆腐の炒め物(豚ひき肉・玉ねぎ・人参)<br>野菜の軟煮(キャベツ・チンゲン菜・人参)<br>スープ(玉ねぎ・人参) |
|     | 午後 | スコーン(プレーン)<br>牛乳                                                                     | ホットケーキ<br>スープ(人参・玉ねぎ)                                            |
| 24日 | 昼食 | 軟飯<br>ナゲット(鶏ひき肉・豆腐・玉ねぎ・おから)<br>大根サラダ(大根・きゅうり・ツナ)<br>スープ(キャベツ・人参)                     | 軟飯<br>ナゲット(鶏ひき肉・豆腐・玉ねぎ)<br>野菜の軟煮(大根・きゅうり・ツナ)<br>スープ(キャベツ・人参)     |
|     | 午後 | きつねおにぎり(軟飯)(油揚げ)<br>牛乳                                                               | 軟飯<br>スープ(キャベツ・大根)                                               |
| 25日 | 昼食 | 軟飯<br>鶏肉のパン粉焼き<br>大豆とひじきのサラダ(大根・ゆで大豆・ひじき・人参・きゅうり)<br>みそ汁(こまつな・玉ねぎ・えのき)               | 軟飯<br>鶏肉のてり焼き<br>野菜の軟煮(大根・ゆで大豆・ひじき・人参・きゅうり)<br>スープ(こまつな・玉ねぎ)     |
|     | 午後 | マカロニきな粉<br>牛乳                                                                        | マカロニの軟煮(きなこ)<br>スープ(玉ねぎ・人参)                                      |
| 26日 | 昼食 | 軟飯<br>厚焼き卵(豚ひき肉・人参・玉ねぎ・ピーマン)<br>ブロッコリーのごまマヨ和え(人参・キャベツ)<br>大根のスープ(大根・玉ねぎ)             | 軟飯<br>厚焼き卵(豚ひき肉・人参・玉ねぎ)<br>野菜の軟煮(ブロッコリー・人参・キャベツ)<br>スープ(大根・玉ねぎ)  |
|     | 午後 | バナナケーキ<br>牛乳                                                                         | ホットケーキ(バナナ)<br>スープ(大根・人参)                                        |
| 27日 | 昼食 | チキンカレー(軟飯)(鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参)<br>フレンチサラダ(キャベツ・きゅうり・人参)<br>バナナ                          | 軟飯<br>鶏肉の炒め煮(じゃがいも・玉ねぎ・人参)<br>野菜の軟煮(キャベツ・きゅうり・人参)<br>バナナ         |
|     | 午後 | おにぎり(軟飯)(ゆかり)<br>牛乳                                                                  | 軟飯<br>スープ(キャベツ・人参)                                               |
| 29日 | 昼食 | 軟飯<br>ジャージャン豆腐(生揚げ・豚肉・たけのこ・人参・ピーマン)<br>もやしのサラダ(キャベツ・きゅうり・人参)<br>はるさめスープ(人参・しいたけ・小松菜) | 軟飯<br>豆腐の炒め煮(豚ひき肉・人参・玉ねぎ)<br>野菜の軟煮(キャベツ・きゅうり・人参)<br>スープ(人参・小松菜)  |
|     | 午後 | 焼きそば(豚肉・キャベツ・人参・ピーマン)<br>牛乳                                                          | やわらか焼きそば(豚ひき肉・キャベツ・人参)<br>スープ(玉ねぎ・小松菜)                           |
| 30日 | 昼食 | 豚丼(軟飯)(豚肉・もやし・ねぎ・にら)<br>小松菜のごま和え(人参・ツナ)<br>けんちん汁(豆腐・大根・人参・ごぼう・ねぎ・油揚げ)                | 軟飯<br>豚ひき肉の炒め煮(人参)<br>野菜の軟煮(小松菜・人参・ツナ)<br>スープ(人参・大根・豆腐)          |
|     | 午後 | おにぎり(軟飯)(さつま芋)<br>牛乳                                                                 | 軟飯<br>スープ(さつま芋・大根)                                               |

※野菜スティックが毎日つきます。

※中期食の鶏ひき肉は鶏ささみのひき肉、後期食の豚ひき肉は赤身を使用しています。

※離乳食チェック表をご確認いただき、御家庭で食べていない食材は食べずする様をお願いします。

※完了食に移行する場合には、献立表を確認し、食べてないものは食べるようにお願いします。

※おやつは1食にはなりませんので中期食の場合は朝、または夕食は御家庭で。 後期食・完了食は朝・夕食は御家庭で食べて下さい。