



献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 (1食未満)	材 料 名 (◎は1午前おやつ ○は午後おやつ)				午前おやつ	午後おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1 日 15	ねぎ塩豚丼 切り干し大根のサラダ ほうれん草のスープ バナナ	523.6(500.1) 20.3(19.1) 15.2(15.6) 1.6(1.5)	◎米、ごま油、砂糖	○牛乳、豚肉、きざみのり◎牛乳◎しらす干し	バナナ、キャベツ、ねぎ、玉ねぎ、きゅうり、ほうれん草、にんじん、コーン、切り干し大根、にんにく、◎オレンジ◎ふりかけゆかり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	牛乳 オレンジ	牛乳 梅ちりおにぎり
02 月	御飯 かわいぬ電田揚げ 大根サラダ みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) フルーツポンチ	548.1(470.5) 21.5(18.4) 15.2(14.2) 1.3(1.1)	米、◎マカロニ、砂糖、油、片栗粉、◎砂糖◎白い風船	○牛乳、かだい、みそ、◎きな粉、◎牛乳	だいこん、みかん缶、ハイン生、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	お茶 白い風船	牛乳 マカロニきな粉
03 火	鬼カレーライス マゼドアンサラダ ブロッコリースープ バナナ	628.6(547.5) 21.5(19.4) 14.9(14.3) 1.7(1.4)	米、さつまいも、◎米、エッグケア、◎エッグケア、油、米粉、◎砂糖、砂糖◎ビスケット	○牛乳、鶏むね肉、○ツナ水煮、◎きざみのり、きざみのり、◎牛乳	にんじん、バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、◎にんじん、◎きゅうり、きゅうり、えのきたけ、ヒーマン、干しぶどう、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、◎酢、食塩、カレー粉、◎食塩	牛乳 ビスケット	牛乳 魚肉巻
04 水 18	御飯 豚肉と大根の煮物 ほうれん草の白和え みそ汁(なめこ・玉ねぎ) オレンジ	542.3(474.5) 21.7(19.5) 17.2(16.2) 1.7(1.4)	米、◎クラッカー、すりこごま、油、砂糖◎アンパンマンビスケット	○牛乳、豚肉(薄)、フチ豆腐(Ca鉄、食物繊維)、みそ、ひじき、◎牛乳	だいこん、ほうれん草、たまねぎ、オレンジ、にんじん、◎ブルーベリージャム、なめこ、万能ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 クラッカーサンド(ブルーベリージャム)
05 木 19	御飯 鶏肉のマーメイド焼き ジャーマンポテト 青菜スープ バナナ	558.2(485.5) 22.9(19.6) 11.7(11.6) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、◎米、油◎お子様せんべい◎ごま	○牛乳、鶏もも肉、ワインナー(アレルゲン除去)、◎塩こんぶ、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、ごまつな、コーン、マーメイド、ハゼり粉	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	お茶 お子様せんべい	牛乳 ごま昆布おにぎり
06 金 20	御飯 厚揚げの中巻炒め 華風サラダ わかめスープ オレンジ	540.5(473.1) 21.4(19.2) 17.3(16.3) 1.3(1.1)	米、◎小麦粉、◎油、ごま油、◎グラニュー糖、砂糖、◎砂糖、片栗粉◎白い風船	○牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、◎無調整豆乳、みそ、わかめ、◎牛乳	もやし、オレンジ、にんじん、たまねぎ、はくさい、にら、きゅうり、ねぎ、しめじ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、◎ベーキングパウダー、食塩	お茶 白い風船	牛乳 メロンパン風クッキー
07 土 21	焼きそば かぼちゃサラダ すまし汁(チンゲン菜・えのき) バナナ	581.2(509.6) 21.2(19.1) 15.9(15.2) 1.6(1.4)	焼きそばめん、◎米、エッグケア、◎ごま、◎ごま油◎ビスケット	○牛乳、豚肉(薄)、◎塩こんぶ、あおのり、◎牛乳	かぼちゃ、バナナ、たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、コーン、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、しょうゆ、食塩	牛乳 ビスケット	牛乳 昆布おにぎり
8 日 22	豚肉チャーハン キャベツとしらすの和え物 はるさめスープ オレンジ	543.5(517.7) 21.1(19.8) 13.3(14.1) 1.6(1.4)	◎米、はるさめ、油、◎ごま、砂糖、◎お子様せんべい	○牛乳、豚肉(もも)2cmスライスカット、しらす干し、◎炊き込みわかめ、◎牛乳	キャベツ、にんじん、オレンジ、たまねぎ、ねぎ、ヒーマン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	お茶 お子様せんべい	牛乳 わかめおにぎり
09 月 23	御飯 ホクチャップ シルバースラダ(ツナ) 野菜スープ みかん缶	584.8(510.8) 21.6(19.4) 17.4(16.3) 1.2(1.0)	米、じゃがいも、◎ホットケーキ粉、はるさめ、◎砂糖、エッグケア、◎油、油、砂糖◎お子様せんべい	○牛乳、豚肉(薄)、◎無調整豆乳、ツナ水煮、◎牛乳	たまねぎ、りんご、キャベツ、にんじん、きゅうり、カットトマト缶、にんにく、ハゼり粉◎バナナ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、食塩	お茶 お子様せんべい	牛乳 ホットバナナケーキ
10 火 24	御飯 鶏肉のごまみそ焼き ひじきの炒り煮 あじきさん汁 オレンジ	557.6(481.1) 22.8(19.3) 14.2(13.6) 1.6(1.4)	米、◎米、砂糖、すりこごま、◎油、ごま油◎白い風船	○牛乳、鶏もも肉、フチ豆腐(Ca鉄、食物繊維)、◎ワインナー(アレルゲン除去)、ひじき、みそ、◎牛乳	オレンジ、にんじん、◎たまねぎ、たまねぎ、だいこん、ごぼう、◎にんじん、◎ハゼり粉	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、◎食塩	お茶 白い風船	牛乳 ヒラフ
11 水 25	味噌煮込みうどん れんこんサラダ(ツナ) フルーツポンチ	537.5(469.1) 21.6(19.4) 17.8(16.7) 1.5(1.3)	ゆでうどん、◎米、砂糖、エッグケア、◎ごま油◎お子様せんべい	○牛乳、豚肉(薄)ローソク、◎鶏もも肉、ツナ水煮、油揚げ、みそ、◎牛乳	みかん缶、はくさい、れんこん、ハイン生、にんじん、たまねぎ、◎にんじん、◎コーン、きゅうり、切り干しだいこん、◎ねぎ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、◎しょうゆ、◎食塩、食塩	お茶 お子様せんべい	牛乳 中華風おこわ
12 木 26	御飯 豆焼入りハンバーグ 小松菜としらすの和え物 オニオンスープ バナナ	544.2(480.0) 22.0(19.8) 18.0(16.8) 1.6(1.4)	◎じゃがいも、米、◎油、◎片栗粉、パン粉、油、砂糖◎アンパンマンビスケット	○牛乳、鶏むね肉、木綿豆腐、豚ひき肉、しらす干し、◎牛乳	たまねぎ、バナナ、ごまつな、キャベツ、にんじん、ハゼり粉、◎にんにく	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、◎しょうゆ、ケチャップ、酢、◎みりん、しょうゆ、食塩	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 カリカリポテト
13 金 27	御飯 カレーの煮つけ 白菜のごま和え 豚汁 バナナ	560.9(488.9) 24.3(20.7) 14.9(14.3) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、◎米粉、◎砂糖、◎油、砂糖、すりこごま、◎片栗粉、ごま油◎ビスケット	○牛乳、かだい、◎糖ごし豆腐、豚肉(薄)、みそ、◎無調整豆乳、◎牛乳	バナナ、はくさい、ごまつな、にんじん、もやし、ねぎ、ごぼう、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、◎ココア(ヒュアココア)、酒、◎ベーキングパウダー	牛乳 ビスケット	牛乳 豆腐ブラウニー(米粉)
14 土 28	トマトとツナの Pasta 切り干し大根とベーコンのサラダ ポテトスープ、みかん缶	550.1(484.7) 21.7(19.5) 17.5(16.5) 1.4(1.2)	スパゲッティ、◎ホットケーキ粉、◎砂糖、◎油、じゃがいも、砂糖	○牛乳、ツナ油漬缶、ベーコン、◎牛乳◎無調整豆乳、◎きな粉	玉ねぎ、みかん缶、カットトマト缶、にんじん、切り干し大根、にんにく◎バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩、ケチャップ	牛乳 バナナ	牛乳 きな粉蒸しハン
16 月	にじいろカレー カラフルサラダ キラキラフルーツゼリー	619.8(534.9) 20.6(18.6) 17.6(16.5) 1.5(1.2)	米、◎ホットケーキ粉、さつまいも、じゃがいも、エッグケア、小麦粉、◎砂糖、砂糖、◎油、油◎アンパンマンビスケット	○牛乳、鶏むね肉、◎無調整豆乳、ハム(アレルゲン除去)、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、りんご濃縮果汁、みかん缶、ハイン生、ブロッコリー、きゅうり、ヒーマン、◎いちごジャム、コーン、黄ヒーマン、干しぶどう、かんてんクック、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、◎ココア(ヒュアココア)、食塩、カレー粉	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 にこにこ蒸しハン
17 火	御飯 かわいぬ電田揚げ 大根サラダ(ねぎのみ) みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) バナナ	539.3(469.1) 22.9(19.5) 15.6(14.6) 1.4(1.1)	米、◎マカロニ、油、片栗粉、◎砂糖、◎すりこごま、砂糖◎ビスケット	○牛乳、かだい、鶏ささ身、みそ、◎きな粉、◎牛乳	バナナ、だいこん、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳 ビスケット	牛乳 マカロニごまきな粉

都合により献立を変更することがあります。
献立表に入っている未食食材は安全のためにご家庭で試していただくようお願いいたします。
毎食変茶がつきます。



離乳食献立表



2026年2月

日曜あり

日付	9~11か月ごろ			7~8か月ごろ	
	お昼	おやつ	材料名	お昼	材料名
1日 15	豚肉入り中華風おじゃ 切り干し大根のサラダ ほうれん草のスープ	麦茶 梅ちり粥	米、豚肉(薄切)2cmスライスカット、キャベツ、ごま油、食塩、あおのり、/切り干し大根、きゅうり、にんじん、卵、しょうゆ、砂糖、ごま油、/ほうれん草、玉ねぎ、かつお・昆布だし、食塩、しょうゆ、/麦茶、/米、わかめ、かつお、しらすずし、かつお節だし汁	しらすずしのおじゃ ほうれん草のスープ煮	米、しらすずし、たまねぎ、キャベツ、かつお・昆布だし汁、/ほうれん草、にんじん、たまねぎ、かつお・昆布だし汁
02月	鶏 カレイの煮つけ マゼンアンサラダ みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	麦茶 マカロニきな粉 くたくた煮	米、/かじき 70g、しょうゆ、酒、かつお・昆布だし汁、/だいこん、きゅうり、にんじん、油、酢、食塩、砂糖、/かぼちゃ、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/小麦(薄出液)、/マカロニ、食塩、砂糖	鶏 カレイと野菜の煮もの かぼちゃのトコロロ煮	米、/かじき、だいこん、にんじん、かつお・昆布だし汁、/かぼちゃ、たまねぎ、かつお・昆布だし汁
03火	ケチャップリゾット風 マゼンアンサラダ ブロッコリースープ	麦茶 両方ツアおじゃ	米、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ケチャップ、砂糖、食塩、米粉、水、/さつまいも、きゅうり、にんじん、砂糖、しょうゆ、/なめこ、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、/みそ(淡色辛みそ)、/小麦(薄出液)、/ブロッコリー半粒、油、砂糖、無糖整粒豆乳	彩りおじゃ さつまいものところろ煮	米、鶏ひき肉、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ピーマン、かつお・昆布だし汁、/さつまいも、きゅうり、にんじん、かつお・昆布だし汁
04水 18	鶏 豚肉と大根の煮物 ほうれん草の白和え みそ汁(なめこ・玉ねぎ)	麦茶 ジャム蒸しパン	米、/豚肉(薄切)2cmスライスカット、油、だいこん、にんじん、わかめ、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、/ブロッコリー(Ca鉄、食物繊維)、ひじき、ほうれん草、にんじん、砂糖、しょうゆ、/なめこ、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、/みそ(淡色辛みそ)、/小麦(薄出液)、/ホットケーキ粉、油、砂糖、無糖整粒豆乳	鶏 鶏ささみと大根の煮物 ほうれん草の白和え風 みそ汁	米、/鶏ささ身、だいこん、にんじん、かつお・昆布だし汁、/ブロッコリー(Ca鉄、食物繊維)、ほうれん草、にんじん、かつお・昆布だし汁
05木 19	鶏 豚肉のマーマレード焼き ジャーマンポテト 青菜スープ	麦茶 おかか雑炊	米、/鶏肉(薄切)2cmスライスカット、マーマレード、しょうゆ、酒、ブロッコリー、/じゃがいも、たまねぎ、食塩、油、/ごま油、たまねぎ、にんじん、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/麦茶(薄出液)、/米、かつお節、かつお・昆布だし汁、しょうゆ	鶏 鶏とじゃがいも洋風煮 青菜スープ煮	米、/鶏ひき肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、かつお・昆布だし汁、/ごま油、たまねぎ、かつお・昆布だし汁
06金 20	鶏 豚肉の中華炒め 華風サラダ わかめスープ	麦茶 パンケーキ	米、/豚肉(薄切)2cmスライスカット、ほくさい、にら、にんじん、ねぎ、ごま油、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、砂糖、片栗粉、水、/もやし、きゅうり、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、/ワカメ、たまねぎ、しめじ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、/麦茶(薄出液)、/ホットケーキ半粒、油、砂糖、無糖整粒豆乳	鶏 鶏ささみと白菜のトコロロ煮 野菜のだし煮	米、/鶏ささ身、ほくさい、にんじん、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、片栗粉、水、/きゅうり、にんじん、かつお・昆布だし汁
07土 21	ゆでうどん かぼちゃサラダ すまし汁(洋ゲン菜・えのき)	麦茶 おかか雑炊	ゆでうどん、油、豚肉(薄切)2cmスライスカット、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごま油、しょうゆ、みりん、食塩、あおのり、/かぼちゃ、きゅうり、/洋ゲン菜、たまねぎ、えのき、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/麦茶(薄出液)、/米、かつお・昆布だし汁、かつお節、しょうゆ	ゆでうどん かぼちゃのくすし煮	米、/鶏ひき肉、ほくさい、たまねぎ、にんじん、かつお・昆布だし汁、/かぼちゃ、きゅうり、かつお・昆布だし汁
8日 22	豚肉と野菜のおじゃ キャベツとしらすずの和え物 野菜スープ	麦茶 わかめおじゃ	米、豚肉(薄切)2cmスライスカット、たまねぎ、にんじん、ピーマン、紅、油、しょうゆ、食塩、/キャベツ、しらすずし、にんじん、酢、砂糖、食塩、油、/にんじん、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、/麦茶(薄出液)、/米、かつお・昆布だし汁、わかめ、しょうゆ	鶏ひき肉と野菜のおじゃ キャベツとしらすずのくたくた煮	米、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、かつお・昆布だし汁、/キャベツ、しらすずし、にんじん、かつお・昆布だし汁
09月 23	鶏 ポークチャップ ツナのサラダ 野菜スープ	麦茶 豆乳ケーキ	米、/豚肉(薄切)2cmスライスカット、たまねぎ、じゃがいも、トマト、ケチャップ、砂糖、食塩、油、/きゅうり、にんじん、ツナ、食塩、/キャベツ、にんじん、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、食塩、/麦茶(薄出液)、/ホットケーキ半粒、油、砂糖、無糖整粒豆乳	鶏 鶏ささみのトマト煮 ツナと野菜のだし煮	米、/鶏ささ身、たまねぎ、じゃがいも、トマト、かつお・昆布だし汁、/ツナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、かつお・昆布だし汁
10火 24	鶏 豚肉のみそ焼き ひじきの炒り煮 貝だくさん汁	麦茶 リゾット風	米、/米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、みりん、しょうゆ、油、/ひじき、ごぼう、にんじん、ごま油、かつお・昆布だし汁、砂糖、しょうゆ、みりん、/ブロッコリー(Ca鉄、食物繊維)、だいこん、たまねぎ、にんじん、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/麦茶(薄出液)、/米、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、食塩、紅、かつお・昆布だし汁	鶏 豆腐と野菜のうま煮 人家のだし煮	米、/ブロッコリー(Ca鉄、食物繊維)、だいこん、たまねぎ、にんじん、かつお・昆布だし汁、/ツナ、だいこん、にんじん、かつお・昆布だし汁
11水 25	味噌煮込みうどん ツナサラダ	麦茶 中華風おじゃ	ゆでうどん、豚肉(薄切)2cmスライスカット、ほくさい、たまねぎ、にんじん、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、砂糖、みりん、食塩、/ツナ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、しょうゆ、/麦茶(薄出液)、/米、鶏肉(薄切)1cm角、ごま油、にんじん、ねぎ、食塩、しょうゆ	味噌煮込みうどん ツナと大根のだし煮	ゆでうどん、鶏ささ身、ほくさい、たまねぎ、にんじん、かつお・昆布だし汁、/ツナ、だいこん、にんじん、きゅうり、かつお・昆布だし汁
12木 26	鶏 豆腐入りハンバーグ 小松菜としらすずの和え物 オニオンスープ	麦茶 ステックポテト	米、/鶏ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、食塩、パン粉、ケチャップ、/ごま油、キャベツ、にんじん、しらすずし、砂糖、酢、食塩、油、/たまねぎ、にんじん、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/麦茶(薄出液)、/じゃがいも、食塩	鶏 豆腐の鶏さぼろ煮 小松菜としらすずのだし煮	米、/鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、/ごま油、キャベツ、にんじん、しらすずし、かつお・昆布だし汁
13金 27	鶏 カレイの煮つけ 白菜の和え物 豚汁	麦茶 米粉の豆腐ケーキ	米、/かじき、しょうゆ、砂糖、酒、かつお・昆布だし汁、/ほくさい、ごま油、もやし、にんじん、しょうゆ、砂糖、/豚肉(薄切)2cmスライスカット、ごま油、じゃがいも、にんじん、ねぎ、ごま油、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/小麦(薄出液)、/米粉、片栗粉、ベーキングパウダー、油、焼くし豆腐、砂糖、無糖整粒豆乳	鶏 カレイと野菜くたくた煮 じゃがいもトコロロ煮	米、/かじき、70g、ほくさい、ごま油、にんじん、かつお・昆布だし汁、たまねぎ、かつお・昆布だし汁
14土 28	トマトとツナのバスタ 干切りのサラダ ポテトスープ	麦茶 きな粉蒸しパン	スバウティー、カットトマト缶、ツナ(油漬け)、たまねぎ、ケチャップ、食塩、/切り干しだいこん、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、/じゃがいも、たまねぎ、にんじん、食塩、/りんご濃縮果汁、水、/かんでんぷん、砂糖、/麦茶(薄出液)、/ホットケーキ粉、砂糖、油、無糖整粒豆乳、いちごジャム	おかか 鶏ひき肉と野菜のトマト煮込み ポテトスープ	米、/鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、/カットトマト缶、かつお・昆布だし汁、/じゃがいも、にんじん、たまねぎ、かつお・昆布だし汁
16月	にじいろトマトリゾット風 カラフルサラダ キウキウゼリー	麦茶 ジャム入り蒸しパン	米、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、ケチャップ、砂糖、食塩、/鶏ピーマン、ブロッコリー、にんじん、/さつまいも、じゃがいも、きゅうり、にんじん、食塩、/りんご濃縮果汁、水、/かんでんぷん、砂糖、/麦茶(薄出液)、/ホットケーキ粉、砂糖、油、無糖整粒豆乳、いちごジャム	子キンリゾット風 お手のトコロロ煮	米、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ブロッコリー、にんじん、かつお・昆布だし汁、/さつまいも、じゃがいも、きゅうり、にんじん、かつお・昆布だし汁
17火	鶏 カレイの煮つけ 大根サラダ みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	麦茶 マカロニきな粉 くたくた煮	米、/かじき、しょうゆ、酒、かつお・昆布だし汁、/だいこん、きゅうり、にんじん、油、酢、砂糖、/かぼちゃ、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/麦茶(薄出液)、/マカロニ、食塩、砂糖	鶏 カレイと野菜の煮もの かぼちゃのトコロロ煮	米、/かじき、だいこん、にんじん、かつお・昆布だし汁、/かぼちゃ、たまねぎ、かつお・昆布だし汁

※離乳期の始まりや献立の移行期などは個別に配慮して内容を変更することがあります。
 都合により献立を変更することがあります。
 献立表に入っている未食食材は安全のためにご家庭で試していただくようお願いいたします。
 母乳育児がつかます。