



献立表

Table with columns: 日付 (Date), 献立 (Menu), エネルギー (Energy), 材料名 (Ingredients), 午前おやつ (Morning Snack), 午後おやつ (Afternoon Snack). Rows include various meals like 鶏肉のオーロソース焼き, カレーライス, etc.

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。毎食変養が つきます。



離乳食献立表



2026年6月

日祝あり

| 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 |
| 01 15 月 | 粥 鶏肉のケチャップ焼き マカロニサラダ(ツナ) 青菜スープ | 麦茶 いももち | 米、鶏もも肉、酒、片栗粉、油、ケチャップ、マカロニ、ツナ水煮缶、きゅうり、にんじん、酢、油、食塩、砂糖、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、小麦茶(濃出演)、/じゃがいも、食塩、片栗粉、油、しょうゆ、 | 粥 ツナと野菜の煮物 野菜のだし煮 | 米、ツナ水煮缶、きゅうり、にんじん、かつお・昆布だし汁、/チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、かつお・昆布だし汁、 |
| 02 16 火 | 粥 かじきの照り焼き 小松菜のしょうゆ和え みそ汁(なめこ・玉ねぎ) | 麦茶 藕ごぼろ粥 | 米、/かじき、しょうゆ、みりん、酒、片栗粉、油、/キャベツ、ごまつな、にんじん、しょうゆ、/なめこ、切干しいん、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米のみそ(淡色のみそ)、/小麦茶(濃出演)、/米、鶏もも肉 1cm角、ごぼろ、にんじん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、葱、 | 粥 カレイと野菜のとろろ煮 野菜のだし煮 | 米、/かレイ、ごまつな、にんじん、片栗粉、かつお・昆布だし汁、/たまねぎ、にんじん、キャベツ、かつお・昆布だし汁、 |
| 03 17 水 | 粥 チンジャオロース風 ほうれん草のナムル すまし汁 | 麦茶 梅ちりおじや | 米、/豚肉(薄)2cmスライスカット、ごま油、エリンギ、ピーマン、切り干しだいこん、しょうゆ、砂糖、片栗粉、/ほうれん草、もやし、にんじん、食塩、しょうゆ、ごま油、/たまねぎ、にんじん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、/小麦茶(濃出演)、/米、ぶりかけ、ゆかり、しらす干し、 | 粥 鶏ひき肉とほうれん草の くたくた煮 野菜のだし煮 | 米、/鶏ひき肉、ほうれん草、にんじん、片栗粉、かつお・昆布だし汁、/たまねぎ、にんじん、かつお・昆布だし汁、 |
| 04 木 | 粥 豆腐入りハンバーグ ピーマンのツナ和え ポテトスープ | 麦茶 お子様せんべいとバナナ | 米、/鶏ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、食塩、片栗粉、油、ケチャップ、/ピーマン、もやし、にんじん、ツナ水煮缶、砂糖、しょうゆ、酢、/じゃがいも、たまねぎ、ごまつな、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、/小麦茶(濃出演)、/お子様せんべい、バナナ、 | 粥 豆腐のそぼろ煮 ポテトスープ | 米、/鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、片栗粉、かつお・昆布だし汁、/じゃがいも、たまねぎ、ごまつな、かつお・昆布だし汁、 |
| 18 木 | 粥 豆腐入りハンバーグ ピーマンのツナ和え ポテトスープ | 麦茶 お子様せんべいとすいか | 米、/鶏ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、食塩、片栗粉、油、ケチャップ、/ピーマン、もやし、にんじん、ツナ水煮缶、砂糖、しょうゆ、酢、/じゃがいも、たまねぎ、ごまつな、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、/小麦茶(濃出演)、/お子様せんべい、すいか | 粥 豆腐のそぼろ煮 ポテトスープ | 米、/鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、片栗粉、かつお・昆布だし汁、/じゃがいも、たまねぎ、ごまつな、かつお・昆布だし汁、 |
| 06 19 金 | 粥 鶏の照り煮 キャベツとしらすの和え物みそ汁(なす・油揚げ) | 麦茶 カップケーキ | 米、/鶏もも肉、しょうゆ、酒、片栗粉、油、/キャベツ、きゅうり、にんじん、しらす干し、酢、砂糖、食塩、酒、/なす、万能ねぎ、かつお・昆布だし汁、米のみそ(淡色のみそ)、/小麦茶(濃出演)、/ホットケーキ粉、無調整豆乳、砂糖、油、 | 粥 しらすとキャベツの くたくた煮 なすのとろろ煮 | 米、/しらす干し、キャベツ、きゅうり、にんじん、かつお・昆布だし汁、/なす、にんじん、かつお・昆布だし汁、 |
| 06 20 土 | 粥 ひき肉の野菜炒め かぼちゃの煮物 すまし汁 (わかめ・にんじん) | 麦茶 おかかおじや | 米、/鶏ひき肉、もやし、ほうれん草、にんじん、ねぎ、しょうゆ、酒、食塩、砂糖、食塩、しょうゆ、ごま油、/かぼちゃ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、/カットわかめ、にんじん、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、/小麦茶(濃出演)、/米、かつお節、 | 粥 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 | 米、/鶏ひき肉、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、片栗粉、かつお・昆布だし汁、/かぼちゃ、かつお・昆布だし汁、 |
| 14 28 日 | 豚肉と野菜のおじや キャベツとしらすの和え物野菜スープ | 麦茶 みそ雑炊 | 米、豚肉(薄)2cmスライスカット、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、酒、しょうゆ、食塩、/キャベツ、しらす干し、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、食塩、/小麦茶(濃出演)、/米、かつお・昆布だし汁、米のみそ(淡色のみそ)、 | 粥 鶏ひき肉と野菜のおじや キャベツとしらすのくたくた煮 | 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、しらす干し、にんじん、かつお・昆布だし汁、 |
| 08 22 月 | ひき肉と野菜の ケチャップ炒め ハリハリサラダ 豆腐のスープ | 麦茶 青菜おかかおじや | 豚ひき肉、油、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ケチャップ、砂糖、/切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、砂糖、食塩、酢、油、/ブチ豆腐(Ca、食塩、食物繊維)、たまねぎ、万能ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、/小麦茶(濃出演)、/米、ごまつな、しょうゆ、ごま油、かつお節、 | 粥 豆腐と野菜のくずし煮 野菜のスープ煮 | 米、/ブチ豆腐(Ca、食塩、食物繊維)、たまねぎ、にんじん、ピーマン、かつお・昆布だし汁、/たまねぎ、にんじん、かつお・昆布だし汁、 |
| 09 23 火 | 豚肉の生姜焼き もやしの納豆和え みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) | 麦茶 バナナ蒸しパン | 米、/豚肉(薄)2cmスライスカット、たまねぎ、ピーマン、しょうゆ、砂糖、酒、/かぼちゃの佃煮、もやし、にんじん、しょうゆ、/かぼちゃ、にんじん、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米のみそ(淡色のみそ)、/小麦茶(濃出演)、/ホットケーキ粉、バナナ、砂糖、 | 粥 野菜の和風そぼろあん かぼちゃのくずし煮 | 米、/鶏ひき肉、たまねぎ、ピーマン、にんじん、かつお・昆布だし汁、/かぼちゃ、にんじん、かつお・昆布だし汁、 |
| 10 24 水 | 鮭のトマト煮 ほうれん草のソテー ブロッコリーのスープ | 麦茶 かぼちゃの きな粉まぶし | 米、/さけ、カットトマト缶、砂糖、酢、かつお・昆布だし汁、/ほうれん草、もやし、にんじん、酢、食塩、/ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/小麦茶(濃出演)、/かぼちゃ、砂糖、きんぴら、砂糖、 | 粥 鮭のトマト煮 ブロッコリーのスープ | 米、/さけ、カットトマト缶、ほうれん草、にんじん、かつお・昆布だし汁、/ブロッコリー、にんじん、かつお・昆布だし汁、 |
| 11 25 木 | 鶏肉のみそ焼き ひじきの炒り煮 すまし汁 (じゃがいも・玉ねぎ) | 麦茶 じゃこねおじや | 米、/鶏もも肉、米のみそ(淡色のみそ)、砂糖、みりん、しょうゆ、油、/ひじき、ごまつな、にんじん、ごま油、かつお・昆布だし汁、砂糖、しょうゆ、みりん、/じゃがいも、たまねぎ、しめじ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/小麦茶(濃出演)、/米、しらす干し、ねぎ、ごま油、しょうゆ、 | 粥 青菜のそぼろ煮 じゃがいものくずし煮 | 米、/鶏ひき肉、ごまつな、にんじん、かつお・昆布だし汁、/じゃがいも、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、 |
| 12 26 金 | マーボーなす(豆腐入り)春雨 サラダ 鶏肉とららのスープ | 麦茶 おじさいゼリー | 米、/鶏ひき肉、ごま油、/ブチ豆腐(Ca、食塩、食物繊維)、ねぎ、なす、ごま油、しょうゆ、米のみそ(淡色のみそ)、砂糖、油、片栗粉、水、/きゅうり、にんじん、砂糖、酢、しょうゆ、ごま油、/鶏もも肉 1cm角、にんじん、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、/小麦茶(濃出演)、/粉かんでん、水、砂糖、ぶどう糖液果汁、りんご濃縮果汁、 | 粥 なすと豆腐のそぼろ煮 野菜のだし煮 | 米、/鶏ひき肉、ブチ豆腐(Ca、食塩、食物繊維)、なす、片栗粉、水、かつお・昆布だし汁、/たまねぎ、にんじん、かつお・昆布だし汁、 |
| 13 27 土 | 鶏肉と野菜の ケチャップ炒め 鶏風サラダ かぶのスープ | 麦茶 カップケーキ | 米、/鶏もも肉 1cm角、たまねぎ、ピーマン、油、かつお・昆布だし汁、ケチャップ、食塩、/もやし、きゅうり、にんじん、ツナ水煮缶、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、/かぶ、たまねぎ、にんじん、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/小麦茶(濃出演)、/ホットケーキ粉、砂糖、油、無調整豆乳、 | 粥 野菜のそぼろ煮 かぶのスープ煮 | 米、/鶏ひき肉、たまねぎ、ピーマン、にんじん、かつお・昆布だし汁、/かぶ、たまねぎ、にんじん、かつお・昆布だし汁、 |
| 7 21 日 | トマトとツナの Pasta 切干のサラダ ポテトスープ | 麦茶 おかか雑炊 | スパゲティ、カットトマト缶、ツナ油漬缶、たまねぎ、ケチャップ、食塩、/切り干しだいこん、にんじん、ごま油、酢、砂糖、/じゃがいも、たまねぎ、にんじん、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/小麦茶(濃出演)、/米、かつお節、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、 | おかゆ 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、たまねぎ、にんじん、かつお・昆布だし汁、 |
| 29 月 | カレイの和風あん 和風ポテトサラダ 豚汁 | 麦茶 蒸しパン | 米、/かレイ、片栗粉、油、にんじん、万能ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、酒、片栗粉、水、/じゃがいも、きゅうり、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、油、みりん、/豚肉(薄)2cmスライスカット、ごま油、ブチ豆腐(Ca、食塩、食物繊維)、だいこん、ごぼろ、かつお・昆布だし汁、米のみそ(淡色のみそ)、/小麦茶(濃出演)、/小麦粉、砂糖、酢、ベーキングパウダー、食塩、 | 粥 カレイの和風あん じゃがいもとだいこんの くずし煮 | 米、/かレイ、片栗粉、にんじん、かつお・昆布だし汁、片栗粉、水、/じゃがいも、だいこん、かつお・昆布だし汁、 |
| 30 火 | なすのミートソースパグッティキャ バツとささ身のサラダチンゲン 菜のスープ | 麦茶 味噌おじや | スパゲティ、鶏ひき肉、油、なす、たまねぎ、にんじん、小麦粉、かつお・昆布だし汁、ケチャップ、トマトピューレ、砂糖、食塩、/キャベツ、にんじん、きゅうり、鶏ささ身、食塩、/チンゲンサイ、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、/小麦茶(濃出演)、/米、米のみそ(淡色のみそ)、 | なすとひき肉の煮込みうどんチン ゲン菜のスープ | うどん、鶏ひき肉、なす、たまねぎ、にんじん、キャベツ、かつお・昆布だし汁、/チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、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。

毎食麦茶がつかます。