

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	除 去 献 立
1 金	ご飯 豚肉と根菜の甘酢炒め ひじきのマヨサラダ 小松菜と油揚げの味噌汁 デザート	麦茶 ソフトせんべい 豆乳 セサミースト	・豚肉・油揚げ ・淡色辛みそ ・調整豆乳	・精白米・じゃがいも・上白糖 ・片栗粉・薄力粉 ・調合油・マヨドレ ・いりごま・食パン	・にんじん・たまねぎ・れんこん ・みかん缶 ・乾ひじき・きゅうり・こまつな	・牛乳除去→豆乳 ・食パン→豆乳パン
2 土	焼きそば こまつなとしめじの味噌汁 デザート	麦茶 クラッカー ソフトせんべい	・魚肉ソーセージ ・淡色辛みそ	・焼きそば麺 ・ごま油 ・ソフトせんべい	・人参・キャベツ・もやし・ピーマン ・こまつな・しめじ ・ゼリー	
4 月	ご飯 照り焼きチキン ひじきの炒め煮 たまねぎとえのきの味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 豆乳 コーンフレーク	・鯖 ・淡色辛みそ ・調整豆乳	・精白米・上白糖 ・薄力粉 ・調合油・コーンフレーク	・にんじん・長ねぎ・にら ・たまねぎ ・乾ひじき・にんじん ・えのきたけ・桃缶	・牛乳除去→豆乳
5 火	ご飯 厚揚げとナスの味噌炒め 切り干し大根のナムル かぼちゃとほうれん草の味噌汁 デザート	麦茶 ビスケット 豆乳 ココア蒸しパン	・生揚げ・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ ・調整豆乳	・精白米・ごま油・上白糖 ・片栗粉	・なす・たまねぎ・長ねぎ ・切干大根・かぼちゃ ・にんじん・チンゲンサイ・みかん缶 ・りよくとうもろし・ほうれんそう	・牛乳除去→豆乳
6 水	ご飯 鶏ひき肉カレー 春雨サラダ デザート	麦茶 黒糖 豆乳 きなこサンド	・鶏ひき肉 ・調整豆乳 ・きな粉	・精白米・じゃがいも ・緑豆はるさめ ・上白糖・ごま油・いりごま ・食パン	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ ・キャベツ・にんじん・きゅうり ・長ねぎ・乾わかめ・バナナ	・牛乳除去→豆乳 ・食パン→豆乳パン
7 木	ご飯 豆腐とれんこんのつくね ちくわときゅうりの胡麻和え だいこんとわかめの味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 豆乳 焼うどん	・鶏ひき肉・淡色辛みそ ・木綿豆腐 ・焼き竹輪・調整豆乳	・精白米・パン粉・砂糖 ・片栗粉 ・三温糖・いりごま・ごま油 ・うどん	・れんこん・長ねぎ・きゅうり ・りよくとうもろし ・だいこん・乾わかめ ・キャベツ・人参・玉ねぎ	・ビスケット除去→リッツ ・牛乳除去→豆乳
8 金	食パン 鶏肉と大豆のトマト煮 さつま芋のサラダ キャベツとコーンのスープ デザート	麦茶 クラッカー 豆乳 しらすおにぎり	・鶏もも・蒸し大豆 ・調整豆乳 ・しらす干し	・食パン・調合油・さつまいも ・上白糖 ・精白米・ごま	・にんじん・たまねぎ・ホールトマト ・トマトケチャップ ・ブロッコリー・きゅうり・にんじん ・キャベツ・コーン・バナナ	・食パン除去→豆乳パン ・牛乳除去→豆乳
9 土	味噌肉うどん じゃがいもとツナのサラダ デザート	麦茶 クラッカー ソフトせんべい	・豚肉・油揚げ ・淡色辛みそ ・かつお味付け缶詰	・ゆでうどん・じゃがいも ・マヨドレ ・ソフトせんべい	・長ねぎ・はくさい・たまねぎ ・ブロッコリー ・ゼリー	
11 月	やま の ひ 山 の 白					
12 火	ご飯 ハンパライス ポテトサラダ デザート	麦茶 ビスケット 豆乳 ウィナーコーンマ フィン	・豚肉・ウィンナー ・魚肉ソーセージ ・淡色辛みそ・調整豆乳	・精白米・調合油・じゃがいも ・マヨドレ ・薄力粉・上白糖 ・ハヤシルウ	・たまねぎ・にんじん ・にんにく ・きゅうり・バナナ	・牛乳除去→豆乳
13 水	ご飯 鮭の香りパン粉焼き 中華風ごま酢和え ねぎと豆腐の味噌汁 デザート	麦茶 サッポロポテト 豆乳 きな粉蒸しパン	・さけ・きな粉 ・絹ごし豆腐 ・淡色辛みそ ・調整豆乳	・精白米・生パン粉・調合油 ・上白糖 ・ごま油・薄力粉	・パセリ・にんにく・レモン果汁 ・きゅうり・ほうれんそう ・にんじん・りよくとうもろし ・長ねぎ・りんごジュース	・牛乳除去→豆乳
14 木	ご飯 鶏肉煮 ほうれん草ともやしの中華和え なすと小松菜の味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 豆乳 五目焼きそば	・鶏もも ・淡色辛みそ ・調整豆乳	・精白米・上白糖・ごま油 ・中華めん	・たまねぎ・りよくとうもろし ・ほうれんそう・キャベツ ・にんじん・なす・こまつな ・桃缶・りよくとうもろし	・牛乳除去→豆乳
15 金	肉うどん きゅうりと竹輪のマヨ和え デザート	麦茶 クラッカー 豆乳 おにぎり	・豚肉 ・焼き竹輪 ・調整豆乳	・ゆでうどん・上白糖 ・マヨドレ ・ごま油	・長ねぎ・きゅうり ・りよくとうもろし ・切干大根・バナナ	・牛乳除去→豆乳
16 土	さっぱりねぎしょうが豚丼 具だくさん味噌汁 デザート	麦茶 クラッカー ソフトせんべい	・豚肉・淡色辛みそ	・精白米・上白糖・ごま油 ・じゃがいも ・ソフトせんべい	・長ねぎ・しょうが ・にんじん ・たまねぎ・ゼリー	
18 月	食パン 白身フライ 花野菜サラダ キャベツとコーンのスープ デザート	麦茶 せんべい 豆乳 きつねおにぎり	・鶏卵・鯖 ・調整豆乳 ・油揚げ	・食パン ・調合油 ・精白米・上白糖	・にんにく ・にんじん・コーン ・ブロッコリー・キャベツ ・こねぎ・ゼリー	・食パン除去→豆乳パン ・牛乳除去→豆乳
19 火	ご飯 鶏のから揚げ マカロニサラダ カントリースープ デザート	麦茶 ビスケット 豆乳 誕生日ケーキ	・鶏もも肉 ・調整豆乳 ・ホイップクリーム	・精白米・調合油・薄力粉 ・パン粉・マヨドレ ・マカロニ・上白糖	・きゅうり ・キャベツ・にんじん ・バナナ	・牛乳除去→豆乳 ・誕生日ケーキホイップ ・生クリーム
20 水	ご飯 鶏肉のゴマみそ焼き キャベツとほうれん草の胡麻和え じゃがいもとわかめの味噌汁 デザート	麦茶 黒糖 豆乳 ラスク	・鶏もも肉・甘みそ ・淡色辛みそ ・調整豆乳・きな粉	・精白米・いりごま・上白糖 ・じゃがいも ・調合油・車ふ	・ほうれんそう・キャベツ・にんじん ・カットわかめ ・桃缶	・牛乳除去→豆乳
21 木	ご飯 麻婆豆腐 ナムル たまねぎとわかめの味噌汁 デザート	麦茶 おせんべい 豆乳 にんじんケーキ	・絹ごし豆腐・ぶたひき肉 ・調整豆乳 ・調整豆乳	・精白米・上白糖・片栗粉 ・ごま油・いりごま ・薄力粉 ・マーガリン	・にんにく・しょうが ・たまねぎ・乾わかめ・みかん缶 ・長ねぎ・にら・にんじん ・ほうれんそう・りよくとうもろし	
22 金	ご飯 チキンカレー 三色彩りサラダ デザート	麦茶 クラッカー 豆乳 きなこマカロニ	・鶏もも肉 ・調整豆乳 ・きな粉	・精白米・調合油・じゃがいも ・ごま油 ・マカロニ ・上白糖	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ ・きゅうり・キャベツ ・バナナ	・牛乳除去→豆乳
23 土	ナスとトマトのミートパスタ いりげんスープ デザート	麦茶 クラッカー ソフトせんべい	・ぶたひき肉	・スパゲティ ・調合油 ・上白糖・ソフトせんべい	・たまねぎ・にんにく・ホールトマト ・トマトケチャップ・ゼリー ・なす・さやいんげん	
25 月	ご飯 豚肉のしょうが焼き キャベツとチーズのサラダ 里芋と油揚げのみそしる デザート	麦茶 せんべい 豆乳 りんごゼリー ソフトせんべい	・豚肉 ・プロセスチーズ ・油揚げ・淡色辛みそ ・調整豆乳	・精白米・調合油・上白糖 ・さといも ・ソフトせんべい	・しょうが・たまねぎ・青ピーマン ・にんじん ・乾ひじき・キャベツ・黄桃缶 ・りんごジュース	・キャベツとチーズのサラダ ・チーズ除去サラダ ・牛乳除去→豆乳
26 火	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 春雨サラダ 大根の味噌汁 デザート	麦茶 ビスケット 豆乳 ジャムサンド	・さけ・淡色辛みそ ・調整豆乳	・精白米・上白糖 ・緑豆はるさめ ・ごま油・薄力粉 ・調合油・食パン	・キャベツ・大根・みかん缶 ・りよくとうもろし ・たまねぎ・にんじん・きゅうり ・チンゲンサイ・ジャム	・食パン→豆乳パン ・牛乳除去→豆乳
27 水	ご飯 厚揚げの中華炒め 切干大根とちくわサラダ 小松菜としめじの味噌汁 デザート	麦茶 さつぽろポテト 豆乳 かぼちゃ蒸しパン	・生揚げ ・豚肉・調整豆乳 ・ちくわ・淡色辛みそ ・りんごジュース	・精白米・じゃがいも ・板こんにやく・調合油 ・上白糖・いりごま・ごま油 ・薄力粉	・にんじん・いんげん ・切干しいたけ ・きゅうり・こまつな・しめじ ・りよくとうもろし・かぼちゃ	・牛乳除去→豆乳
28 木	ご飯 ごぼうと豚肉の炒め煮 ツナとブロッコリーのサラダ 生揚げと小松菜の味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 豆乳 ココアトースト	・豚肉 ・まぐろ水煮缶詰 ・プロセスチーズ・生揚げ ・淡色辛みそ・調整豆乳	・精白米・調合油 ・上白糖 ・食パン	・ごぼう・さやえんどう・にんじん ・ブロッコリー・みかん缶 ・こまつな	・ツナとブロッコリーのサラダ ・牛乳除去→豆乳 ・ココアトースト(牛乳パン)
29 金	冷やしタヌキうどん キャベツとささみのサラダ デザート	麦茶 クラッカー 豆乳 枝豆おにぎり	・鶏ささ身・木綿豆腐 ・淡色辛みそ ・調整豆乳	・ゆでうどん・調合油・上白糖 ・ビスケット ・精白米	・乾わかめ・きゅうり ・にんじん・枝豆 ・キャベツ・みずな・カットわかめ ・バナナ	・牛乳除去→豆乳
30 土	スタミナ丼 じゃがいもと玉ねぎのスープ デザート	麦茶 クラッカー ソフトせんべい	・豚肉	・精白米・なたね油・上白糖 ・じゃがいも ・ソフトせんべい	・たまねぎ・にら・にんにく ・しょうが ・ゼリー	



2025年 8月 離乳食 中期（モグモグ期） 献立

リとせりーじョン離乳食保育園

日	曜	おひる	主な材料	午後おやつ	主な材料
1	金	5倍粥 豆腐とじゃが芋のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・じゃが芋 人参・たまねぎ・こまつな	麦茶 じゃが芋粥	米 じゃが芋
2	土	10倍がゆ 豆腐のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐 人参・キャベツ・もやし・ちんげんさい	麦茶 ハイハイ	
4	月	5倍粥 鶏肉団子のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・鶏ひき肉 人参・たまねぎ	麦茶 にんじん粥	米 人参
5	火	5倍粥 豆腐とかぼちゃのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・かぼちゃ なす・たまねぎ・にんじん	麦茶 ほうれん草粥	米 ほうれん草
6	水	5倍粥 鶏肉団子のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・じゃが芋・鶏ひき肉 人参・たまねぎ・キャベツ	麦茶 きな粉食パン粥	食パン きな粉
7	木	5倍粥 豆腐と大根の煮物 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・大根 きゅうり・もやし・たまねぎ	麦茶 スーpsバゲティ	スバゲティ 玉ねぎ・トマト
8	金	食パン粥 鶏肉とブロッコリーのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	食パン 鶏肉・ブロッコリー 玉ねぎ・人参・レタス	麦茶 さつま芋粥	米 さつま芋
9	土	6倍がゆ（じゃが芋・ブロッコリー） 野菜のだし煮 澄まし汁	米・じゃが芋・ブロッコリー 白菜・たまねぎ	麦茶 ハイハイ	
11	月	やまのひ 			
12	火	5倍粥 豆腐とじゃが芋のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・じゃが芋 人参・たまねぎ・きゅうり	麦茶 トマト粥	米 トマト
13	水	5倍粥 鮭のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鮭 きゅうり・人参・もやし・ほうれん草	麦茶 きな粉粥	米 きな粉
14	木	5倍粥 鶏肉となすのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・なす 玉ねぎ・人参・ほうれん草	麦茶 にんじん粥	米 人参
15	金	5倍粥 豆腐のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐 こまつな・もやし・きゅうり	麦茶 きな粉食パン粥	食パン きな粉
16	土	6倍粥（ちんげんさい） 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	米・ちんげんさい 豆腐・じゃが芋・玉ねぎ・人参	麦茶 ハイハイ	
18	月	5倍粥 鶏肉団子のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・じゃが芋・鶏ひき肉 ほうれん草・たまねぎ・カリフラワー	麦茶 ブロッコリー粥	米 ブロッコリー
19	火	5倍粥 鶏肉と玉ねぎのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・玉ねぎ・トマト 人参・きゅうり・キャベツ	麦茶 たまねぎ粥	米 玉ねぎ
20	水	5倍粥 鶏肉とじゃが芋のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・じゃが芋 ほうれん草・キャベツ・人参	麦茶 きな粉粥	米 きな粉
21	木	5倍粥 豆腐とほうれん草のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・ほうれん草 たまねぎ・人参・もやし	麦茶 にんじん粥	米 人参
22	金	5倍粥 鶏肉とじゃが芋のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・じゃが芋 人参・たまねぎ・キャベツ	麦茶 ブロッコリー粥	米 ブロッコリー
23	土	スーpsバゲティ 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	スバゲティ・なす・トマト 豆腐・玉ねぎ・トマト	麦茶 ハイハイ	
25	月	5倍粥 豆腐のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐 玉ねぎ・人参・キャベツ	麦茶 豆腐粥	
26	火	5倍粥 鮭のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鮭 人参・キャベツ・もやし・ちんげんさい	麦茶 大根粥	米 大根
27	水	5倍粥 豆腐とじゃが芋のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・じゃが芋 人参・きゅうり・もやし	麦茶 こまつな粥	米 こまつな
28	木	5倍粥 豆腐とブロッコリーのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・ブロッコリー 人参・こまつな	麦茶 豆腐粥	米 豆腐
29	金	煮込みうどん 豆腐とキャベツのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	うどん・きゅうり・人参 豆腐・キャベツ きゅうり・人参・水菜	麦茶 きな粉粥	米 きな粉
30	土	5倍粥 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・なす・玉ねぎ・じゃが芋	麦茶 ハイハイ	

※中期・・・味付け昆布だしのみ