



令和7年9月分離乳食献立表



いろは保育園

日付		曜日	献立名			主な食品群		
			午前おやつ	午前食	午後食	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群
1	29	月	ヨーグルト	軟飯 かれのいの煮つけ オクラともやしのおかか和え みそ汁	しらすおかか粥 かぼちゃの甘煮 わかめスープ	ヨーグルト,かれのい,しらす, かつお節,わかめ,みそ	胚芽米	オクラ,もやし,たまねぎ,ね ぎ,かぼちゃ
2	16	火	ミルクまたは フォロー アップミルク	ケチャップライス スティックチーズ 胡瓜のもみ漬け 豆腐スープ	食パン 豆腐のステーキ 野菜スープ	ツナ缶,チーズ,豆腐,わか め	胚芽米,油,食パン	たまねぎ,にんじん,ピーマ ン,きゅうり
3	17	水	りんご果汁	軟飯 ポークカレー 梨とレタスのサラダ 麦茶	中華風粥 じゃがいものスープ スティックチーズ	ぶた肉,ミルク,チーズ	胚芽米,じゃがいも,油	りんご果汁,たまねぎ,に んじん,ピーマン,にんにく, なし,レタス,きゅうり
4	18	木	ミルクまたは フォロー アップミルク	スパゲティミートソース 和風グリーンサラダ 麦茶	わかめ粥 野菜スープ さつまいもマッシュ	ぶた肉	スパゲッティ,小麦粉,バ ター,油,砂糖,胚芽米,さつ まいも	たまねぎ,にんじん,ピーマ ン,レタス,キャベツ,きゅう り
5	19	金	ミルクまたは フォロー アップミルク	軟飯 肉そぼろ 胡瓜とみかんの甘酢和え みそ汁	マカロニやわらかきな粉 なすの煮浸し キャロットスープ	とり肉,かつお節,牛乳,き な粉,みそ	胚芽米,油,砂糖,マカロニ	たまねぎ,にんじん,きゅう り,みかん缶,なす,ねぎ
6	20	土	バナナ	肉うどん スティックチーズ 麦茶	かつお節おじや 挽肉スープ ヨーグルト	ぶた肉,かつお節,チーズ, ヨーグルト	干しうどん,胚芽米	バナナ,にんじん,たまね ぎ,ねぎ
8	22	月	ヨーグルト	軟飯 鮭フレーク 白菜のツナ和え みそ汁	ツナ粥 白菜のコンソメ煮 麦茶	ヨーグルト,さけ,ツナ缶,か つお節,みそ,わかめ	胚芽米,油	はくさい,にんじん,たまね ぎ,ねぎ
9	30	火	ミルクまたは フォロー アップミルク	軟飯 タンドリーチキン風煮 トマトサラダ オクラスープ	鶏味噌粥 さつまいもの甘煮 トマトスープ	とり肉,かつお節,みそ	胚芽米,油,砂糖,さつまい も	トマト,たまねぎ,パセリ,オ クラ,えのき,にんじん
10	24	水	ミルクまたは フォロー アップミルク	食パン 南瓜シチュー フレンチサラダ	野菜粥 南瓜やわらか煮 麦茶	とり肉,ミルク,かつお節,牛 乳	食パン,油,バター,小麦粉, 砂糖,胚芽米	かぼちゃ,にんじん,たま ねぎ,パセリ,キャベツ,レタ ス,きゅうり,トマト
11	25	木	ミルクまたは フォロー アップミルク	軟飯 麻婆なす 胡瓜やわらか煮 中華スープ	ひじき軟飯 白桃缶 麦茶	ぶた肉,とり肉,わかめ,み そ,ひじき	胚芽米,砂糖,片栗粉,油	なす,にんじん,たまねぎ, ねぎ,しょうが,にんにく, きゅうり,キャベツ,白桃缶
12	26	金	りんご果汁	軟飯 煮魚(たら) わかめサラダ すまし汁	人参粥 あんかけ豆腐 みかん缶	たら,わかめ,豆腐,かつお 節	胚芽米,片栗粉,砂糖,油	りんご果汁,しょうが,トマ ト,レタス,だいこん,にんじ ん,みかん缶
13	27	土	バナナ	和風きのこスパゲティ トマト 麦茶	食パン トマトスープ ヨーグルト	ぶた肉,ヨーグルト	スパゲッティ,油,食パン	バナナ,にんじん,たまね ぎ,えのき,トマト

◆都合により、献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。