



令和7年10月

離乳食献立表（中期7～8か月頃から後期9～11か月頃まで）



日付	曜日	献立名	材 料	備考 保護者 ⇄ 保育園
1	水	お粥 白身魚のほぐし煮 ブロッコリーのやわらか煮 みそ汁(玉葱・人参)	全がゆ(精白米) かれい、醤油、砂糖、水 ブロッコリー、だし汁、醤油 玉葱、人参、みそ、だし汁	
2	木	お粥 肉団子のスープ煮 オレンジ(生) コーンポタージュ	全がゆ(精白米) 鶏挽肉、キャベツ、人参、スープ オレンジ コーン、ミルク、スープ	
3	金	お粥 さつまいものそぼろあんかけ きゅうりのやわらか煮 けんちん汁	全がゆ(精白米) さつまいも、人参、鶏挽肉、だし汁、醤油、片栗粉 胡瓜、だし汁 木綿豆腐、大根、人参、みそ、だし汁	
4	土	お粥 肉団子のミルク煮 みかん缶 みそ汁(じゃがいも)	全がゆ(精白米) 鶏挽肉、人参、玉葱、スープ、ミルク みかん缶 じゃが芋、みそ、だし汁	
6	月	うどんのくたくた煮 バナナ(生)	ゆでうどん、鶏挽肉、キャベツ、大根、人参、だし汁、みそ バナナ	
7	火	お粥 白身魚のあんかけ じゃがいも(茹で) みそ汁(なす)	全がゆ(精白米) かれい、人参、だし汁、醤油、片栗粉 じゃが芋 なす、みそ、だし汁	
8	水	パン粥 里芋のツナあんかけ きゅうりのやわらか煮 玉葱のポタージュ	食パン、水 里芋、人参、ツナ缶、だし汁、醤油、片栗粉 胡瓜、だし汁 玉葱、ミルク、スープ	
9	木	お粥 豆腐のあんかけ 人参のやわらか煮 卵スープ	全がゆ(精白米) 木綿豆腐、玉葱、青菜、だし汁、醤油、片栗粉 人参 卵、玉葱、スープ	
10	金	お粥 ツナの卵とじ オレンジ(生) 人参スープ	全がゆ(精白米) ツナ缶、キャベツ、卵、だし汁、醤油 オレンジ 人参、スープ	
11	土	お粥 そぼろ煮 人参のやわらか煮 みそ汁(玉葱)	全がゆ(精白米) 鶏挽肉、じゃが芋、玉葱、人参、だし汁、醤油、片栗粉 人参 玉葱、みそ、だし汁	
13	月	ス ポ ー ツ の 日		
14	火	お粥 さつまいものケチャップ煮 大根のやわらか煮 人参ポタージュ	全がゆ(精白米) 鶏挽肉、さつまいも、玉葱、人参、ケチャップ、スープ 大根、だし汁 人参、ミルク、スープ	
15	水	お粥 なすのそぼろあんかけ 人参のやわらか煮 みそ汁(玉葱)	全がゆ(精白米) なす、玉葱、鶏挽肉、だし汁、醤油、片栗粉 人参 玉葱、みそ、だし汁	
16	木	パン粥 ツナと野菜のミルク煮 きゅうりのやわらか煮 キャベツスープ	食パン、水 ツナ缶、玉葱、人参、スープ、ミルク 胡瓜、だし汁 キャベツ、スープ	
17	金	お粥 白身魚のあんかけ 人参のやわらか煮 みそ汁(小松菜)	全がゆ(精白米) かれい、キャベツ、だし汁、醤油、片栗粉 人参 小松菜、みそ、だし汁	
18	土	お粥 じゃが芋のミルク煮 きゅうりのやわらか煮 みそ汁(大根)	全がゆ(精白米) 鶏挽肉、じゃが芋、玉葱、人参、ミルク、スープ 胡瓜、だし汁 大根、みそ、だし汁	



令和7年10月

離乳食献立表（中期7～8か月頃から後期9～11か月頃まで）



日付	曜日	献立名	材 料	備考 保護者 ⇄ 保育園
20	月	お粥 ツナの卵とじ 人参のやわらか煮 さつまいものポタージュ	全がゆ(精白米) ツナ缶、玉葱、卵、だし汁、醤油 人参 さつまいも、ミルク、スープ	
21	火	お粥 そぼろ煮 りんご(加熱) トマトスープ	全がゆ(精白米) 鶏挽肉、じゃが芋、人参、だし汁、醤油、片栗粉 りんご トマト、玉葱、スープ	
22	水	お粥 白身魚のほぐし煮 きゅうりのやわらか煮 みそ汁(人参)	全がゆ(精白米) かれい、醤油、砂糖、水 胡瓜、だし汁 人参、だし汁、みそ	
23	木	パン粥 肉団子のスープ煮 さつまいも(茹で) コーンポタージュ	食パン、水 鶏挽肉、キャベツ、人参、スープ さつまいも コーン、ミルク、スープ	
24	金	お粥 豆腐のあんかけ 人参のやわらか煮 卵スープ	全がゆ(精白米) 木綿豆腐、人参、小松菜、だし汁、醤油、片栗粉 人参 卵、玉葱、スープ	
25	土	お粥 肉団子の野菜あんかけ オレンジ(生) 玉葱のスープ	全がゆ(精白米) 鶏挽肉、玉葱、人参、チンゲン菜、だし汁、醤油、片栗粉 オレンジ 玉葱、スープ	
27	月	お粥 白菜のミルク煮 人参のやわらか煮 小松菜のスープ	全がゆ(精白米) 鶏挽肉、白菜、人参、スープ、ミルク、片栗粉 人参 小松菜、玉葱、スープ	
28	火	パン粥 ブロッコリーのそぼろあんかけ トマト(生) じゃがいものポタージュ	食パン、水 ブロッコリー、玉葱、鶏挽肉、だし汁、砂糖、醤油、片栗粉 トマト じゃが芋、ミルク、スープ	
29	水	お粥 白身魚の味噌煮 大根のやわらか煮 人参スープ	全がゆ(精白米) かれい、みそ、砂糖、水 大根、だし汁 人参、スープ	
30	木	お粥 肉団子の野菜あんかけ きゅうりのやわらか煮 トマトスープ	全がゆ(精白米) 鶏挽肉、人参、だし汁、醤油、片栗粉 胡瓜、だし汁 トマト、玉葱、スープ	
31	金	お粥 ツナと野菜のケチャップ煮 みかん缶 ほうれん草のポタージュ	全がゆ(精白米) ツナ缶、人参、スープ、ケチャップ みかん缶 ほうれん草、ミルク、スープ	

【留意事項】

安全な離乳食の提供のため、以下事項について、必ず事前に担任保育士へお知らせください。

① お子さんの離乳食の「固さの目安」「形状の目安」(※以下表に赤字で○印をつけてください。)

	離乳初期 生後5～6か月頃	離乳中期 生後7～8か月頃	離乳後期 生後9～11か月頃	離乳完了期 生後12～18か月頃
固さの目安	なめらかにすりつぶした状態 (ヨーグルト状)	舌でつぶせる固さ (豆腐くらい)	歯ぐきでつぶせる固さ (バナナくらい)	歯ぐきで噛める固さ (肉団子くらい)
形状の目安	ペースト状	つぶし、きざみ	つぶし、きざみ、スティック状	スティック状等

※お子さんの離乳食の固さや形状の目安のほか、お子さんの実際の食べ具合を踏まえ、

担任保育士がすり鉢や調理用ハサミで食材の大きさや固さ、形状を最終調整し、提供いたします。

② お子さんが食べたことのない食材 (※上記献立一覧表の該当食材に赤字で○印をつけてください。)

(国ガイドラインに基づき、保育所では安全管理の観点から、家庭で食べたことのない食材を提供することはできません。)

【その他】

・担任保育士に知らせたいこと等がある場合は、上記献立一覧表の「備考欄」に記載してください。

・食物アレルギーを有するお子さんは、医師による「生活管理指導表」の提出が必要になりますので、必ず事前に担任保育士へお知らせください。

・食材の調達等の状況により、献立及び食材が一部変更となる場合があります。

・青菜は、ほうれん草または小松菜を使用します。

・上記献立一覧表に「片栗粉」の記載がない場合でも、片栗粉でとろみをつける場合があります。

・上記献立のほか、麦茶を提供します。