

# 令和4年度10月 離乳食献立表

両国・なかよし保育園

日	曜日	7~8か月 (中期) 午前	7~8か月 午後	9~11か月 (後期) 午前	9~11か月 午後	使用している食材
1	土	7倍粥 豆腐とひき肉煮 キャベツ煮 きのことスープ 煮りんご ミルク	麩の煮つけ	5倍粥 豆腐とひき肉煮 キャベツ煮 きのことスープ 煮りんご ミルク	麩の煮つけ	米 鶏ひき肉 玉葱 にんじん 豆腐 キャベツ ぶなしめじ りんご 麩 しょうゆ 砂糖 片栗粉
3	17 月	7倍粥 鶏ささみと野菜煮 小松菜煮 みそ汁 (かぶ) バナナ ミルク	にゅうめん (ツナ)	5倍粥 鶏ささみと野菜煮 小松菜煮 みそ汁 (かぶ) バナナ ミルク	にゅうめん (ツナ)	米 鶏ささみ にんじん 玉葱 小松菜 キャベツ かぶ パナナ そうめん ツナ しょうゆ 砂糖 片栗粉 味噌
4	18 火	7倍粥 たら味噌煮 ほうれん草煮 すまし汁 煮りんご ミルク	パン粥 野菜スープ	5倍粥 たら味噌煮 ほうれん草煮 すまし汁 煮りんご ミルク	トースト 野菜スープ	まだら 玉葱 ほうれん草 にんじん 大根 りんご 食パン 味噌 砂糖 しょうゆ 片栗粉
5	19 水	7倍粥 ひき肉と野菜煮 さつまいもマッシュ コーンスープ 梨 ミルク	野菜おじや	5倍粥 ひき肉と野菜煮 さつまいもマッシュ コーンスープ 梨 ミルク	野菜おじや	米 鶏ひき肉 玉葱 にんじん キャベツ さつまいも コーンクリーム しょうゆ 片栗粉
6	20 木	煮込みうどん 麩と大豆の煮物 きゅうり煮 オレンジ ミルク	菜粥	煮込みうどん 麩と大豆の煮物 きゅうり煮 オレンジ ミルク	菜粥	うどん 鶏ひき肉 玉葱 にんじん 大豆 麩 きゅうり オレンジ しょうゆ 砂糖 塩 片栗粉
7	21 金	7倍粥 鶏ささみと野菜煮 小松菜煮 みそ汁 (豆腐) 柿 ミルク	トマトリゾット	5倍粥 鶏ささみと野菜煮 小松菜煮 みそ汁 (豆腐) 柿 ミルク	トマトリゾット	米 鶏ささみ 玉葱 にんじん 小松菜 キャベツ 豆腐 柿 トマト とうもろこし しょうゆ 片栗粉 味噌 粉チーズ
8	22 土	あんかけ粥 にんじん煮 みそ汁 (わかめ) オレンジ ミルク	パン粥 野菜スープ	あんかけ粥 にんじん煮 みそ汁 (わかめ) オレンジ ミルク	トースト 野菜スープ	米 鶏ひき肉 にんじん 玉葱 キャベツ 麩 わかめ オレンジ 食パン バター きな粉 しょうゆ 片栗粉 味噌
24	月	7倍粥 きれいの照り焼き煮 白菜煮 みそ汁 (豆腐) 梨 ミルク	バナナさつまいも マッシュ	5倍粥 きれいの照り焼き煮 白菜煮 みそ汁 (豆腐) 梨 ミルク	バナナさつまいも マッシュ	まがれい 玉葱 にんじん 白菜 小松菜 玉葱 豆腐 梨 パナナ さつまいも しょうゆ 片栗粉 味噌
11	25 火	7倍粥 大根とひき肉煮 納豆和え みそ汁 (じゃがいも) 柿 ミルク	パン粥 野菜スープ	5倍粥 大根とひき肉煮 納豆和え みそ汁 (じゃがいも) 柿 ミルク	トースト 野菜スープ	米 鶏ひき肉 大根 にんじん 納豆 ほうれん草 じゃがいも 玉葱 柿 食パン バター しょうゆ 砂糖 片栗粉 味噌
12	26 水	やわらかうどん ブロッコリー煮 コーンスープ 煮りんご ミルク	ツナ粥	やわらかスパゲティ ブロッコリー煮 コーンスープ 煮りんご ミルク	ツナ粥	スパゲティ うどん 鶏ひき肉 玉葱 にんじん ぶなしめじ ブロッコリー コーンクリーム りんご 米 ツナ しょうゆ
13	27 木	パン粥 鶏ささみと野菜煮 きゅうり煮 チンゲン菜スープ バナナ ミルク	味噌おじや	トースト 鶏ささみと野菜煮 きゅうり煮 チンゲン菜スープ バナナ ミルク	味噌おじや	食パン バター 鶏ささみ にんじん 玉葱 きゅうり チンゲン菜 パナナ しょうゆ 片栗粉 味噌
14	28 金	7倍粥 鮭のだし煮 ほうれん草煮 みそ汁 (大根) 梨 ミルク	あんかけごはん	5倍粥 鮭のだし煮 ほうれん草煮 みそ汁 (大根) 梨 ミルク	あんかけごはん	米 鮭 玉葱 ほうれん草 にんじん 大根 鶏ひき肉 豆腐 梨 しょうゆ 片栗粉 味噌
15	29 土	7倍粥 豆腐とひき肉煮 キャベツ煮 きのことスープ 煮りんご ミルク	麩の煮つけ	5倍粥 豆腐とひき肉煮 キャベツ煮 きのことスープ 煮りんご ミルク	麩の煮つけ	米 鶏ひき肉 玉葱 にんじん 豆腐 キャベツ ぶなしめじ りんご 麩 りんご しょうゆ 砂糖 片栗粉
31	月	パン粥 かぼちゃ焼きコロッケ キャベツ煮 かぶスープ 梨 ミルク	野菜そうすい	トースト かぼちゃ焼きコロッケ キャベツ煮 かぶスープ 梨 ミルク	野菜そうすい	食パン バター かぼちゃ 玉葱 鶏ひき肉 パン粉 かぶ キャベツ 梨 塩 しょうゆ

◎その日に使用する食材を記載していますので、参考にしながらご家庭でも進めていきましょう。◎粉ミルクは「ほほえみ」、哺乳瓶は「母乳実感」を使用しています。