

令和4年度6月 離乳食献立表

両国・なかよし保育園

日	曜日	5～6か月（初期） 午前	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	水	パン粥ペースト ブロッコリーペースト にんじんペースト	パン粥 鶏ささみと野菜煮 ブロッコリー煮 野菜スープ メロン ミルク	味噌おじや	トースト 鶏ささみと野菜煮 ブロッコリー煮 野菜スープ メロン ミルク	味噌おじや	食パン バター 鶏ささみ にんじん 玉葱 ブロッコリー きゅうり じゃがいも メロン キャベツ 米 しょうゆ 片栗粉 塩 味噌
2	木	10倍粥 かれいペースト 小松菜ペースト	7倍粥 かれいの煮物 大豆と人参煮 みそ汁（小松菜） オレンジ ミルク	にんじんパンケーキ （野菜スープ）	5倍粥 かれいの煮物 大豆と人参煮 みそ汁（小松菜） オレンジ ミルク	にんじんパンケーキ	米 かれい 玉葱 大豆水煮 にんじん さやいんげん 小松菜 オレンジ 小麦粉 ベーキングパウダー 豆乳 しょうゆ 砂糖 片栗粉 味噌
3	17 金	10倍粥 にんじんペースト 玉葱ペースト	トマトリゾット スティック野菜 チンゲン菜スープ バナナ ミルク	にんじん ヨーグルト	トマトリゾット スティック野菜 チンゲン菜スープ バナナ ミルク	にんじん ヨーグルト	米 鶏ひき肉 玉葱 トマトピューレ きゅうり にんじん コーン チンゲン菜 バナナ ヨーグルト 塩 しょうゆ 砂糖
4	18 土	うどんペースト キャベツペースト にんじんペースト	やわらか焼うどん きゅうり煮 わかめスープ オレンジ ミルク	野菜そうすい	やわらか焼うどん きゅうり煮 わかめスープ オレンジ ミルク	野菜そうすい	うどん 鶏ひき肉 にんじん 玉葱 キャベツ きゅうり わかめ コーン オレンジ しょうゆ 塩 砂糖
6	20 月	10倍粥 ほうれん草ペースト 豆腐ペースト	7倍粥 鶏ひき肉と大根煮 納豆和え みそ汁（豆腐） バナナ ミルク	コーン粥 野菜スープ	5倍粥 鶏ひき肉と大根煮 納豆和え みそ汁（豆腐） バナナ ミルク	コーン粥 野菜スープ	米 鶏ひき肉 玉葱 大根 にんじん 納豆 ほうれん草 豆腐 バナナ コーン しょうゆ 砂糖 片栗粉 味噌
7	21 火	10倍粥 キャベツペースト にんじんペースト	7倍粥 ささみと野菜煮 小松菜煮 みそ汁（かぶ） オレンジ ミルク	しらす粥 すまし汁	5倍粥 ささみと野菜煮 小松菜煮 みそ汁（かぶ） オレンジ ミルク	しらす粥 すまし汁	米 鶏ささみ にんじん 玉葱 小松菜 キャベツ かぶ しらす しょうゆ 砂糖 片栗粉 味噌
8	22 水	うどんペースト 小松菜ペースト 玉葱ペースト	豆乳クリームうどん キャベツ煮 玉葱スープ バナナ ミルク	あんかけ粥	豆乳クリームパスタ キャベツ煮 玉葱スープ バナナ ミルク	あんかけ粥	スパゲッティ うどん ツナ 玉葱 小松菜 にんじん キャベツ きゅうり バナナ 米 豆乳 粉チーズ しょうゆ 塩 砂糖 片栗粉
9	23 木	10倍粥 白菜ペースト 豆腐ペースト	7倍粥 ひき肉と麩の煮物 白菜煮 すまし汁 メロン ミルク	パン粥 豆腐スープ	5倍粥 ひき肉と麩の煮物 白菜煮 すまし汁 メロン ミルク	トースト 豆腐スープ	鶏ひき肉 麩 玉葱 白菜 にんじん 小松菜 メロン 食パン 豆腐 味噌 片栗粉 しょうゆ 塩
10	24 金	10倍粥 にんじんペースト キャベツペースト	7倍粥 かじきと野菜煮 ころころ野菜煮 キャベツスープ オレンジ ミルク	バナナ蒸しパン （野菜スープ）	5倍粥 かじきと野菜煮 ころころ野菜煮 キャベツスープ オレンジ ミルク	バナナ蒸しパン	米 めかじき 玉葱 トマト缶詰 きゅうり にんじん キャベツ オレンジ 小麦粉 バナナ ベーキングパウダー 豆乳 しょうゆ 塩 砂糖
11	25 土	10倍粥 じゃがいもペースト 玉葱ペースト	あんかけ粥 キャベツ煮 みそ汁（じゃがいも） バナナ ミルク	マンナウエハース	あんかけ粥 キャベツ煮 みそ汁（じゃがいも） バナナ ミルク	マンナウエハース	米 にんじん 玉葱 鶏ひき肉 キャベツ 玉葱 じゃがいも バナナ マンナウエハース しょうゆ 砂糖 片栗粉 味噌
13	27 月	10倍粥 小松菜ペースト 大根ペースト	7倍粥 鮭のだし煮 大根煮 みそ汁（小松菜） オレンジ ミルク	りんごヨーグルト	5倍粥 鮭のだし煮 大根煮 みそ汁（小松菜） オレンジ ミルク	りんごヨーグルト	米 鮭 玉葱 大根 にんじん 小松菜 オレンジ ヨーグルト りんご しょうゆ 砂糖 味噌
14	28 火	パン粥ペースト 豆腐ペースト にんじんペースト	パン粥 豆腐ハンバーグつぶし きゅうり煮 かぶスープ メロン ミルク	野菜そうすい	トースト 豆腐ハンバーグ きゅうり煮 かぶスープ メロン ミルク	野菜そうすい	食パン バター 豆腐 鶏ひき肉 パン粉 玉葱 きゅうり かぶ にんじん メロン 米 塩 トマトケチャップ しょうゆ 砂糖 片栗粉
15	29 水	10倍粥 大根ペースト さつまいもペースト	7倍粥 鶏ささみ照り焼き煮 小松菜煮 みそ汁（大根） バナナ ミルク	さつまいも茶巾	5倍粥 鶏ささみ照り焼き煮 小松菜煮 みそ汁（大根） バナナ ミルク	さつまいも茶巾	鶏ささみ 玉葱 にんじん 小松菜 大根 わかめ バナナ さつまいも りんご しょうゆ 砂糖 片栗粉 味噌
16	30 木	うどんペースト キャベツペースト 玉葱ペースト	煮込みうどん 鶏肉団子煮つぶし 大根煮 オレンジ ミルク	ツナ粥	煮込みうどん 鶏肉団子煮 大根煮 オレンジ ミルク	ツナ粥	うどん 鶏ひき肉 にんじん 玉葱 キャベツ コーン 鶏ひき肉 大根 きゅうり オレンジ 米 ツナ しょうゆ 砂糖 片栗粉

◎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。