

令和4年度7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）	7～8か月（中期）	7～8か月	9～11か月（後期）	9～11か月	使用している食材
		午前	午前	午後	午前	午後	
1	金	10倍粥 キャベツペースト じゃがいもペースト	7倍粥 鶏肉じゃが キャベツ煮 コーンスープ メロン ミルク	バナナヨーグルト	5倍粥 鶏肉じゃが キャベツ煮 コーンスープ メロン ミルク	バナナヨーグルト	米 じゃがいも 玉葱 にんじん 鶏ひき肉 キャベツ きゅうり コーン メロン ヨーグルト バナナ 砂糖 しょうゆ
2	土 16・30	10倍粥 小松菜ペースト にんじんペースト	7倍粥 鶏ささみと野菜煮 小松菜煮 みそ汁（じゃがいも） オレンジ ミルク	赤ちゃんせんべい	5倍粥 鶏ささみと野菜煮 小松菜煮 みそ汁（じゃがいも） オレンジ ミルク	赤ちゃんせんべい	米 鶏ささみ にんじん 玉葱 小松菜 じゃがいも 赤ちゃんせんべい しょうゆ 砂糖 片栗粉 味噌
4	月	10倍粥 豆腐ペースト ほうれん草ペースト	7倍粥 豆腐とひき肉の味噌煮 きゅうり煮 すまし汁 すいか ミルク	コーン粥	5倍粥 豆腐とひき肉の煮物 きゅうり煮 すまし汁 すいか ミルク	コーン粥	米 鶏ひき肉 豆腐 玉葱 にんじん きゅうり ほうれん草 すいか コーン 味噌 砂糖 片栗粉 しょうゆ 塩
5	火 19	10倍粥 たらペースト にんじんペースト	7倍粥 たらのとトマト煮 小松菜煮 みそ汁（キャベツ） バナナ ミルク	きな粉パン粥	5倍粥 たらのとトマト煮 小松菜煮 みそ汁（キャベツ） バナナ ミルク	きな粉トースト	米 たら 玉葱 トマト 小松菜 にんじん キャベツ バナナ 食パン きな粉 砂糖 しょうゆ 片栗粉 味噌+P17:Y17
6	水 20	10倍粥 ほうれん草ペースト 豆腐ペースト	二色粥 にんじん煮 みそ汁（豆腐） メロン ミルク	マッシュポテト	二色粥 にんじん煮 みそ汁（豆腐） メロン ミルク	じゃがいもおやき	米 鶏ひき肉 玉葱 ほうれん草 玉葱 豆腐 メロン じゃがいも にんじん しょうゆ 砂糖 片栗粉 味噌
7	木 21	うどんペースト にんじんペースト 玉葱ペースト	煮込みうどん ほうれん草煮 きゅうり煮 すいか ミルク	りんごヨーグルト	煮込みうどん ほうれん草煮 きゅうり煮 すいか ミルク	りんごヨーグルト	うどん 鶏ひき肉 玉葱 にんじん ほうれん草 きゅうり すいか ヨーグルト りんご しょうゆ 砂糖 片栗粉
8	金 22	パン粥ペースト かれいペースト キャベツペースト	パン粥 白身魚と野菜煮 キャベツ煮 野菜スープ オレンジ ミルク	菜粥	トースト 白身魚と野菜煮 キャベツ煮 野菜スープ オレンジ ミルク	菜粥	食パン バター かれい 玉葱 にんじん キャベツ きゅうり じゃがいも オレンジ 小松菜 しょうゆ 片栗粉 塩
9	土 23	10倍粥 にんじんペースト 玉葱ペースト	あんかけ粥 にんじん煮 わかめスープ バナナ ミルク	豆乳蒸しパン	あんかけ粥 にんじん煮 わかめスープ バナナ ミルク	豆乳蒸しパン	米 鶏ひき肉 にんじん 玉葱 わかめ バナナ 小麦粉 ベーキングパウダー しょうゆ 砂糖 片栗粉 豆乳
11	月 25	うどんペースト キャベツペースト にんじんペースト	味噌煮込みうどん キャベツ煮 にんじんと麩の煮物 オレンジ ミルク	ツナ粥	味噌煮込みうどん キャベツ煮 にんじんと麩の煮物 オレンジ ミルク	ツナ粥	うどん 鶏ひき肉 玉葱 にんじん コーン キャベツ 麩 オレンジ 米 ツナ 味噌 砂糖 しょうゆ
12	火 26	10倍粥 豆腐ペースト きゅうりペースト	7倍粥 鮭のだし煮 きゅうり煮 みそ汁（冬瓜） すいか ミルク	豆腐のあんかけ粥	5倍粥 鮭のだし煮 きゅうり煮 みそ汁（冬瓜） すいか ミルク	豆腐のあんかけ粥	米 鮭 玉葱 きゅうり 冬瓜 すいか 豆腐 にんじん しょうゆ 片栗粉 味噌
13	水 27	パン粥ペースト フロッコリーペースト にんじんペースト	パン粥 鶏肉とトマト煮 フロッコリー煮 メロン ミルク	おかか粥	トースト 鶏肉とトマト煮 フロッコリー煮 メロン ミルク	おかか粥	食パン バター 鶏ひき肉 にんじん 玉葱 大豆水煮 トマト フロッコリー メロン 米 糸削り しょうゆ 砂糖
14	木 28	10倍粥 白菜ペースト 小松菜ペースト	7倍粥 鶏ささみと野菜煮 白菜煮 みそ汁（大根） オレンジ ミルク	豆乳蒸しパン	5倍粥 鶏ささみと野菜煮 白菜煮 みそ汁（大根） オレンジ ミルク	豆乳蒸しパン	米 鶏ささみ にんじん 玉葱 白菜 小松菜 大根 オレンジ 小麦粉 ベーキングパウダー しょうゆ 砂糖 片栗粉 豆乳
15	金 29	10倍粥 豆腐ペースト チンゲン菜ペースト	7倍粥 豆腐とひき肉の煮物 きゅうり煮 チンゲン菜スープ バナナ ミルク	マッシュポテト （青のり）	5倍粥 豆腐とひき肉の煮物 きゅうり煮 チンゲン菜スープ バナナ ミルク	マッシュポテト （青のり）	米 玉葱 にんじん 鶏ひき肉 豆腐 きゅうり チンゲン菜 バナナ じゃがいも しょうゆ 砂糖 片栗粉 塩

◎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。