

令和4年度4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	15 金	うどんペースト じゃがいもペースト 小松菜ペースト	けんちんうどん マッシュポテト きゅうり煮 煮りんご ミルク	野菜そうすい	けんちんうどん マッシュポテト きゅうり煮 煮りんご ミルク	野菜そうすい	うどん 鶏ひき肉 大根 小松菜 にんじん じゃがいも きゅうり りんご 米 しょうゆ 塩
2	16・30 土	10倍粥 玉葱ペースト 白菜ペースト	そぼろあんかけ粥（7倍粥） 白菜煮 オニオンスープ オレンジ ミルク	マンナウエハース	そぼろあんかけ粥（5倍粥） 白菜煮 オニオンスープ オレンジ ミルク	マンナウエハース	米 鶏ひき肉 玉葱 にんじんと 白菜 オレンジ マンナウエハース しょうゆ 砂糖 片栗粉
4	18 月	10倍粥 かわいいペースト にんじんペースト	7倍粥 白身魚の煮物 にんじんと麩の煮つけ みそ汁（小松菜） バナナ ミルク	マッシュポテト みそあんかけ	5倍粥 白身魚の煮物 にんじんと麩の煮つけ バナナ ミルク	じゃがいもおやき	米 かわいい 玉葱 にんじん 麩 いんげん 小松菜 バナナ じゃがいも しょうゆ 片栗粉 砂糖 味噌
5	19 火	うどんペースト ブロッコリーペースト じゃがいもペースト	ミートうどん ブロッコリー煮 野菜スープ オレンジ ミルク	味噌おじや	ミートうどん ブロッコリー煮 野菜スープ オレンジ ミルク	味噌おじや	うどん 鶏ひき肉 玉葱 にんじん トマトピューレ ブロッコリー じゃがいも 米 味噌 塩 砂糖 片栗粉 しょうゆ
6	20 水	10倍粥 にんじんペースト きゅうりペースト	7倍粥 鶏ささみと野菜煮 きゅうり煮 みそ汁（麩） 煮りんご ミルク	パン粥 野菜スープ	5倍粥 鶏ささみと野菜煮 きゅうり煮 みそ汁（麩） 煮りんご ミルク	トースト 野菜スープ	米 鶏ささみ 大根 玉葱 にんじん きゅうり コーン 麩 りんご 食パン しょうゆ 砂糖 片栗粉 味噌 バター
7	21 木	10倍粥 キャベツペースト 豆腐ペースト	7倍粥 キャベツとひき肉煮 白菜煮 みそ汁（豆腐） オレンジ ミルク	バナナヨーグルト	5倍粥 肉団子煮 白菜煮 みそ汁（豆腐） オレンジ ミルク	バナナヨーグルト	米 鶏ひき肉 キャベツ にんじん パン粉 白菜 小松菜 豆腐 オレンジ バナナ ヨーグルト 塩 しょうゆ 砂糖 味噌
8	22 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 キャベツ煮 オニオンスープ バナナ ミルク	にんじん粥 すまし汁	トマトリゾット キャベツ煮 オニオンスープ バナナ ミルク	にんじん粥 すまし汁	米 玉葱 鶏ひき肉 にんじん トマトピューレ キャベツ バナナ チンゲン菜 しょうゆ 砂糖 塩
9	23 土	うどんペースト じゃがいもペースト キャベツペースト	煮込みうどん じゃがいもの煮物 コーンスープ オレンジ ミルク	赤ちゃんせんべい	煮込みうどん じゃがいもの煮物 コーンスープ オレンジ ミルク	赤ちゃんせんべい	うどん 玉葱 にんじん キャベツ じゃがいも コーンクリーム オレンジ 赤ちゃんせんべい しょうゆ 塩
11	25 月	10倍粥 ほうれん草ペースト にんじんペースト	7倍粥 鶏ささみと野菜煮 納豆和え みそ汁（大根） バナナ ミルク	にんじんと りんごのすりおろし	5倍粥 鶏ささみと野菜煮 納豆和え みそ汁（大根） バナナ ミルク	焼きりんご	米 鶏ささみ にんじん 玉葱 納豆 ほうれん草 大根 バナナ りんご しょうゆ 砂糖 片栗粉 味噌
12	26 火	パン粥ペースト たらペースト 小松菜ペースト	パン粥 たらの煮物 小松菜煮 かぶのスープ オレンジ ミルク	ツナ粥	トースト たらの煮物 小松菜煮 かぶのスープ オレンジ ミルク	ツナ粥	食パン バター たら 玉葱 小松菜 にんじん かぶ オレンジ 米 ツナ しょうゆ 砂糖 片栗粉
13	27 水	10倍粥 豆腐ペースト さつまいもペースト	7倍粥 鶏ひき肉と豆腐の煮物 にんじん煮 チンゲン菜スープ 煮りんご ミルク	さつまいも マッシュ	5倍粥 鶏ひき肉と豆腐の煮物 にんじん煮 チンゲン菜スープ 煮りんご ミルク	ふかし芋	米 鶏ひき肉 玉葱 豆腐 にんじん チンゲン菜 りんご さつまいも 味噌 砂糖 しょうゆ 片栗粉
14	28 木	10倍粥 キャベツペースト にんじんペースト	7倍粥 かじきの煮物 キャベツ煮 みそ汁（かぶ） オレンジ ミルク	パン粥 野菜スープ	10倍粥 かじきの煮物 キャベツ煮 みそ汁（かぶ） オレンジ ミルク	トースト 野菜スープ	米 めかじき 玉葱 キャベツ かぶ オレンジ 食パン バター にんじん しょうゆ 砂糖 味噌

◎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。