

# 令和4年度5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
2	月	パン粥 キャベツペースト じゃがいもペースト	パン粥 豆腐ハンバーグつぶし キャベツ煮 コーンスープ オレンジ ミルク	マッシュポテト	トースト 豆腐ハンバーグ キャベツ煮 コーンスープ オレンジ ミルク	じゃがいもおやき	食パン バター 豆腐 鶏ひき肉 パン粉 玉葱 にんじん キャベツ ブロッコリー コーンクリーム オレンジ じゃがいも チーズ 片栗粉 塩 しょうゆ
6	20 金	10倍粥 ブロッコリーペースト 玉葱ペースト	トマトリゾット ブロッコリー煮 キャベツスープ 煮りんご ミルク	バナナヨーグルト	トマトリゾット ブロッコリー煮 キャベツスープ 煮りんご ミルク	バナナヨーグルト	米 玉葱 トマトピューレ 粉チーズ にんじん ブロッコリー キャベツ りんご ヨーグルト バナナ しょうゆ 片栗粉
7	21 土	10倍粥 白菜ペースト にんじんペースト	あんかけ粥 キャベツ煮 大根スープ オレンジ ミルク	やわらか マカロニきな粉	あんかけ粥 キャベツ煮 大根スープ オレンジ ミルク	やわらか マカロニきな粉	米 鶏ひき肉 にんじん 玉葱 白菜 キャベツ 大根 オレンジ マカロニ きな粉 しょうゆ 片栗粉 砂糖 塩
9	23 月	10倍粥 ほうれん草ペースト にんじんペースト	7倍粥 鶏肉じゃが 納豆和え みそ汁（かぶ） バナナ ミルク	パン粥 野菜スープ	5倍粥 鶏肉じゃが 納豆和え みそ汁（かぶ） バナナ ミルク	トースト 野菜スープ	食パン じゃがいも 玉葱 にんじん 鶏ひき肉 納豆 ほうれん草 かぶ バナナ 食パン バター しょうゆ 味噌
10	24 火	10倍粥 豆腐ペースト 小松菜ペースト	7倍粥 豆腐とひき肉煮 にんじん煮 みそ汁（小松菜） オレンジ ミルク	にんじんしらす粥	5倍粥 豆腐とひき肉煮 にんじん煮 みそ汁（小松菜） オレンジ ミルク	にんじんしらす粥	米 豆腐 鶏ひき肉 玉葱 にんじん さやいんげん 小松菜 オレンジ しらす しょうゆ 砂糖 片栗粉 味噌
11	25 水	うどんペースト キャベツペースト じゃがいもペースト	やわらかうどん（大根・ツナ） きゅうりキャベツ煮 ポテトスープ 煮りんご ミルク	野菜そうすい	やわらかスパゲッティ（大根・ツナ） きゅうりキャベツ煮 ポテトスープ 煮りんご ミルク	野菜そうすい	うどん スパゲッティ 大根 ツナ にんじん キャベツ きゅうり じゃがいも りんご しょうゆ 片栗粉
12	26 木	10倍粥 かれのペースト にんじんペースト	7倍粥 かれの煮物 小松菜煮 みそ汁（大根） オレンジ ミルク	にゅうめん	5倍粥 かれの煮物 小松菜煮 みそ汁（大根） オレンジ ミルク	にゅうめん	米 かれい 玉葱 小松菜 にんじん 大根 オレンジ 豆腐 しょうゆ 砂糖 片栗粉 味噌
13	27 金	10倍粥 玉葱ペースト にんじんペースト	7倍粥 鶏ささみと野菜煮 きゅうり煮 わかめスープ バナナ ミルク	豆乳蒸しパン （スープ）	5倍粥 鶏ささみと野菜煮 きゅうり煮 わかめスープ バナナ ミルク	豆乳蒸しパン	米 鶏ささみ にんじん 玉葱 きゅうり わかめ コーン バナナ 小麦粉 豆乳 しょうゆ 砂糖 片栗粉
14	28 土	10倍粥 じゃがいもペースト キャベツペースト	鶏そぼろ粥 キャベツ煮 みそ汁（じゃがいも） りんご ミルク	にんじんと 麩の煮物	鶏そぼろ粥 キャベツ煮 みそ汁（じゃがいも） りんご ミルク	にんじんと 麩の煮物	米 鶏ひき肉 玉葱 にんじん キャベツ りんご 麩 しょうゆ 砂糖 片栗粉 味噌
16	30 月	うどんペースト さつまいもペースト 小松菜ペースト	やわらかうどん（鶏ひき肉） さつまいも煮 ころころ野菜煮 オレンジ ミルク	納豆粥	やわらかうどん（鶏ひき肉） さつまいも煮 ころころ野菜煮 オレンジ ミルク	納豆粥	うどん 鶏ひき肉 玉葱 小松菜 にんじん さつまいも きゅうり 大根 オレンジ 米 納豆 しょうゆ 片栗粉
17	31 火	10倍粥 豆腐ペースト ほうれん草ペースト	7倍粥 鮭のだし煮 ほうれん草煮 みそ汁（豆腐） バナナ ミルク	にんじんパンケーキ （スープ）	5倍粥 鮭のだし煮 ほうれん草煮 みそ汁（豆腐） バナナ ミルク	にんじんパンケーキ	米 鮭 玉葱 ほうれん草 にんじん 豆腐 バナナ 小麦粉 ベーキングパウダー 豆乳 しょうゆ 片栗粉 味噌 砂糖
18	水	パン粥 キャベツペースト にんじんペースト	パン粥 鶏ささみと野菜煮 キャベツ煮 オニオンスープ メロン ミルク	ツナ粥	トースト 鶏ささみと野菜煮 キャベツ煮 オニオンスープ メロン ミルク	ツナ粥	食パン バター 鶏ささみ にんじん 玉葱 キャベツ コーン メロン 米 ツナ しょうゆ 片栗粉
19	木	10倍粥 小松菜ペースト 豆腐ペースト	7倍粥 大根とひき肉煮 小松菜煮 みそ汁（玉葱） オレンジ ミルク	豆腐のあんかけ粥	5倍粥 大根とひき肉煮 小松菜煮 みそ汁（玉葱） オレンジ ミルク	豆腐のあんかけ粥	米 大根 鶏ひき肉 玉葱 小松菜 にんじん 麩 オレンジ 豆腐 キャベツ 砂糖 しょうゆ 片栗粉 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。