

# 令和4年度9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	木	7倍粥 ささみのトマト煮 チンゲン菜煮 大根スープ 梨 ミルク	ハイハイ	5倍粥 ささみのトマト煮 チンゲン菜煮 大根スープ 梨 ミルク	ハイハイ	米 鶏ささみ 玉葱 トマト チンゲン菜 とうもろこし 大根 梨 ハイハイ しょうゆ 砂糖 片栗粉
2	金	7倍粥 ひき肉と野菜煮 キャベツ煮 みそ汁 (麴) オレンジ ミルク	バナナヨーグルト	5倍粥 ひき肉と野菜煮 キャベツ煮 みそ汁 (麴) オレンジ ミルク	バナナヨーグルト	米 鶏ひき肉 玉葱 にんじん キャベツ きゅうり 麴 オレンジ ヨーグルト バナナ 塩 片栗粉 しょうゆ 味噌 砂糖
3	17 土	あんかけ粥 きゅうり煮 コーンスープ バナナ ミルク	パン粥 野菜スープ	あんかけ粥 きゅうり煮 コーンスープ バナナ ミルク	トースト 野菜スープ	米 鶏ひき肉 玉葱 にんじん きゅうり コーンクリーム バナナ 食パン バター しょうゆ 砂糖 片栗粉
5	月	7倍粥 たらの煮物 納豆和え みそ汁 (大根) バナナ ミルク	豆乳パンケーキ (野菜スープ)	5倍粥 たらの煮物 納豆和え みそ汁 (大根) バナナ ミルク	豆乳パンケーキ	米 まだら 玉葱 にんじん 納豆 ほうれん草 大根 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
6	20 火	パン粥 豆腐とひき肉煮 ブロッコリー煮 かぶスープ 梨 ミルク	野菜そうすい	トースト 豆腐とひき肉煮 ブロッコリー煮 かぶスープ 梨 ミルク	野菜そうすい	食パン 豆腐 鶏ひき肉 キャベツ 玉葱 ブロッコリー にんじん かぶ 梨 米 しょうゆ 片栗粉 塩
7	21 水	7倍粥 鶏ささみと野菜煮 小松菜煮 みそ汁 (じゃがいも) 煮りんご ミルク	にゅうめん	5倍粥 鶏ささみと野菜煮 小松菜煮 みそ汁 (じゃがいも) 煮りんご ミルク	にゅうめん	米 鶏ささみ にんじん 玉葱 キャベツ 小松菜 じゃがいも りんご そうめん トマトケチャップ 砂糖 片栗粉 味噌 しょうゆ
8	22 木	煮込みうどん きゅうり煮 わかめスープ オレンジ ミルク	ツナ粥	煮込みうどん きゅうり煮 わかめスープ オレンジ ミルク	ツナ粥	うどん 玉葱 にんじん 鶏ひき肉 きゅうり わかめ とうもろこし オレンジ 米 ツナ しょうゆ 砂糖
9	金	7倍粥 かれいの照り焼き煮 白菜煮 すまし汁 梨 ミルク	パン粥 野菜スープ	5倍粥 かれいの照り焼き煮 白菜煮 すまし汁 梨 ミルク	トースト 野菜スープ	米 かれい 玉葱 白菜 にんじん ほうれん草 梨 食パン バター しょうゆ 砂糖 片栗粉
10	24 土	味噌煮込みうどん 大根煮 豆腐煮 バナナ ミルク	青のり粥 にんじんスープ	味噌煮込みうどん 大根煮 豆腐煮 バナナ ミルク	青のり粥 にんじんスープ	うどん 玉葱 にんじん小松菜 大根 豆腐 バナナ 米 青のり 味噌 砂糖 しょうゆ 片栗粉
12	26 月	7倍粥 さけの味噌煮 ほうれん草の煮浸し すまし汁 煮りんご ミルク	さつまいもマッシュ	5倍粥 さけの味噌煮 ほうれん草の煮浸し すまし汁 煮りんご ミルク	さつまいもおやき	米 鮭 玉葱 ほうれん草 にんじん 大根 りんご さつまいも 豆乳 バター 味噌 砂糖 片栗粉 しょうゆ
13	27 火	やわらかミートうどん キャベツ煮 にんじんスープ 梨 ミルク	青菜粥	やわらかミートスパゲティ キャベツ煮 にんじんスープ 梨 ミルク	青菜粥	スパゲティ うどん 鶏ひき肉 玉葱 トマト キャベツ きゅうり 梨 米 小松菜 トマトケチャップ しょうゆ 砂糖 塩
14	28 水	7倍粥 鶏ささみと野菜煮 きゅうり煮 みそ汁 (麴) バナナ ミルク	かぼちゃ蒸しパン (野菜スープ)	5倍粥 鶏ささみと野菜煮 きゅうり煮 みそ汁 (麴) バナナ ミルク	かぼちゃ蒸しパン	米 鶏ささみ にんじん 玉葱 小松菜 きゅうり 麴 バナナ かぼちゃ ベーキングパウダー 小麦粉 しょうゆ 砂糖 片栗粉 味噌 豆乳
15	29 木	パン粥 鶏ひき肉と野菜煮 キャベツ煮 野菜スープ 梨 ミルク	納豆がゆ	トースト 鶏ひき肉と野菜煮 キャベツ煮 野菜スープ 梨 ミルク	納豆がゆ	食パン バター 鶏ひき肉 玉葱 にんじん じゃがいも キャベツ きゅうり 梨 米 青のり 納豆 しょうゆ 片栗粉
16	30 金	7倍粥 ひき肉と豆腐煮 大根煮 みそ汁 (玉葱) オレンジ ミルク	パン粥 (りんご)	5倍粥 豆腐ハンバーグ 大根煮 みそ汁 (玉葱) オレンジ ミルク	りんごトースト	米 鶏ひき肉 豆腐 玉葱 にんじん 大根 きゅうり オレンジ 食パン バター りんご 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。