

# 令和5年度8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	火	10倍粥 玉ねぎペースト 小松菜ペースト	7倍粥 鶏肉団子煮 白菜の磯辺煮 みそ汁 (わかめ) バナナ ミルク	にんじん粥	5倍粥 豚肉団子煮 白菜の磯辺煮 みそ汁 (わかめ) バナナ ミルク	にんじん粥	米 豚ひき肉 鶏ひき肉 玉ねぎ 白菜 小松菜 人参 わかめ バナナ 刻みのり だし汁 しょうゆ 片栗粉 みそ
2	水	10倍粥 じゃがいもペースト にんじんペースト	7倍粥 じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草の煮びたし チンゲン菜のスープ スイカ ミルク	きな粉パン粥	5倍粥 じゃがいものそぼろ煮 もやしの煮びたし チンゲン菜のスープ スイカ ミルク	きな粉トースト	米 鶏ひき肉 じゃがいも もやし ほうれん草 人参 チンゲン菜 スイカ 食パン きな粉 しょうゆ 牛乳 バター 片栗粉
3	25 木・金	10倍粥 キャベツペースト なすペースト	7倍粥 鶏肉と玉ねぎの煮物 キャベツの煮びたし みそ汁 (なす) オレンジ ミルク	さつまいもの りんご煮	5倍粥 鶏肉と玉ねぎの煮物 キャベツの煮びたし みそ汁 (なす) オレンジ ミルク	さつまいもの りんご煮	米 鶏ひき肉 玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり なす オレンジ さつまいも りんご だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
4	18 金	パン粥ペースト かぶペースト きゅうりペースト	パン粥 鶏肉と人参の煮物 きゅうりとかぶの煮物 玉ねぎのスープ バナナ ミルク	わかめ粥	トースト 豚肉のケチャップ煮 きゅうりとかぶの煮物 玉ねぎのスープ バナナ ミルク	わかめ粥	食パン 豚ひき肉 鶏ひき肉 人参 きゅうり かぶ 玉ねぎ バナナ わかめ しょうゆ ケチャップ 片栗粉
5	19 土	うどんペースト にんじんペースト キャベツペースト	煮込みうどん キャベツときゅうりの煮物 小松菜のスープ オレンジ ミルク	みそおじや	煮込みうどん キャベツときゅうりの煮物 小松菜のスープ オレンジ ミルク	みそおじや	うどん 鶏ひき肉 わかめ 人参 キャベツ きゅうり 小松菜 玉ねぎ オレンジ 米 だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
7	21 月	10倍粥 豆腐ペースト 小松菜ペースト	7倍粥 鮭の煮物 豆腐の煮物 みそ汁 (麩) バナナ ミルク	ツナ粥	5倍粥 鮭の煮物 ひじきの煮物 みそ汁 (麩) バナナ ミルク	ツナ粥	米 鮭 ひじき 絹豆腐 人参 いんげん 小松菜 麩 バナナ ツナ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
8	22 火	パン粥ペースト ブロッコリーペースト 玉ねぎペースト	パン粥 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーの煮物 コーンスープ オレンジ ミルク	おかか粥	トースト マカロニのトマト煮 ブロッコリーの煮物 コーンスープ オレンジ ミルク	おかか粥	食パン 鶏ひき肉 マカロニ なす トマト ブロッコリー 玉ねぎ クリームコーン オレンジ だし汁 しょうゆ かつおぶし 米 片栗粉
9	23 水	10倍粥 ほうれん草ペースト かぶペースト	7倍粥 鶏肉団子の味噌煮 納豆の煮物 すまし汁 (かぶ) 煮りんご ミルク	かぼちゃの煮物	5倍粥 鶏肉団子の味噌煮 納豆の煮物 すまし汁 (かぶ) 煮りんご ミルク	かぼちゃの煮物	米 鶏ひき肉 玉ねぎ ひきわり納豆 ほうれん草 人参 かぶ りんご かぼちゃ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉 砂糖
10	24 木	うどんペースト じゃがいもペースト 玉ねぎペースト	わかめうどん じゃがいもの味噌煮 きゅうりの煮物 バナナ ミルク	ささみ粥	わかめうどん じゃがいもの味噌煮 きゅうりの煮物 バナナ ミルク	ささみ粥	うどん 鶏ひき肉 わかめ 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり じゃがいも ささみ バナナ しょうゆ みそ 片栗粉
12	26 土	10倍粥 かぶペースト ほうれん草ペースト	あんかけ丼 (12日: ツナ 26日: 鶏ひき肉) かぶと人参の煮物 みそ汁 (ほうれん草) バナナ ミルク	青のり粥	あんかけ丼 かぶと人参の煮物 みそ汁 (ほうれん草) バナナ ミルク	青のり粥	米 ツナ (12日) 鶏ひき肉 (26日) 玉ねぎ かぶ 人参 ほうれん草 バナナ 青のり だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
14	28 月	10倍粥 きゅうりペースト キャベツペースト	7倍粥 鶏肉とかぶの煮物 きゅうりと人参の煮物 キャベツスープ オレンジ ミルク	ツナおじや	5倍粥 鶏肉とかぶの煮物 きゅうりと人参の煮物 キャベツスープ オレンジ ミルク	ツナおじや	米 鶏ひき肉 かぶ きゅうり 人参 キャベツ ツナ缶 玉ねぎ オレンジ しょうゆ 片栗粉
15	29 火	うどんペースト ほうれん草ペースト にんじんペースト	煮込みうどん 大根の煮物 チンゲン菜スープ バナナ ミルク	枝豆がゆ	和風スバゲティ 大根の煮物 チンゲン菜スープ バナナ ミルク	枝豆がゆ	うどん スバゲティ 鶏ひき肉 ほうれん草 人参 しめじ きゅうり 大根 バナナ だし汁 しょうゆ 米 枝豆
16	30 水	10倍粥 カレイペースト 小松菜ペースト	7倍粥 カレイのおろし煮 小松菜のおかか煮 みそ汁 (白菜) 煮りんご ミルク	いも粥	5倍粥 カレイのおろし煮 小松菜のおかか煮 みそ汁 (白菜) 煮りんご ミルク	いも粥	米 カレイ 大根 小松菜 人参 かつおぶし 白菜 じゃがいも りんご だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
17	31 木	10倍粥 豆腐ペースト きゅうりペースト	7倍粥 鶏肉と豆腐の煮物 にんじんの煮びたし みそ汁 (小松菜) オレンジ ミルク	きな粉粥	5倍粥 鶏肉と豆腐の煮物 もやしの煮びたし みそ汁 (小松菜) オレンジ ミルク	きな粉粥	米 鶏ひき肉 人参 絹豆腐 もやし きゅうり 小松菜 オレンジ きな粉 だし汁 しょうゆ みそ 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。