

令和5年度12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	15	金	7倍粥 肉じゃが チンゲン菜のツナ煮 みそ汁(大根) りんご ミルク	にんじん粥	5倍粥 肉じゃが もやしのツナ煮 みそ汁(大根) りんご ミルク	にんじん粥	米 豚ひき肉 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも チンゲン菜 ツナ 大根 りんご だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
2	16	土	煮込みうどん きゅうりの煮物 わかめスープ オレンジ ミルク	おかか粥	煮込みうどん きゅうりの煮物 わかめスープ オレンジ ミルク	おかか粥	うどん 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ わかめ オレンジ 米 だし汁 しょうゆ かつお節 片栗粉
4	18	月	7倍粥 マーボー豆腐 ほうれん草の煮びたし 玉ねぎスープ 煮りんご ミルク	きな粉がゆ	5倍粥 マーボー豆腐 ほうれん草の煮びたし 玉ねぎスープ 煮りんご ミルク	きな粉がゆ	米 鶏ひき肉 絹豆腐 玉ねぎ ほうれん草 人参 りんご きな粉 だし汁 しょうゆ みそ 上白糖 片栗粉
5	19	火	大根とツナのうどん ブロッコリーの煮物 キャベツスープ オレンジ ミルク	青菜がゆ	大根とツナのスパゲティ ブロッコリーの煮物 キャベツスープ オレンジ ミルク	青菜がゆ	スパゲティ うどん ツナ 大根 ブロッコリー 人参 キャベツ 小松菜 オレンジ だし汁 しょうゆ 片栗粉
6	20	水	7倍粥 ささみと人参の煮物 納豆の煮物 みそ汁(かぶ) バナナ ミルク	いも粥	5倍粥 ささみと人参の煮物 納豆の煮物 みそ汁(かぶ) バナナ ミルク	いも粥	米 ささみ 人参 ほうれん草 ひきわり納豆 かぶ バナナ じゃがいも だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
7	21	木	パン粥 鶏肉団子のミルク煮 キャベツの煮びたし みかん ミルク	しらす粥	トースト 豚肉団子のミルク煮 キャベツの煮びたし みかん ミルク	しらす粥	食パン 豚ひき肉 鶏ひき肉 玉ねぎ 白菜 きゅうり キャベツ 人参 みかん しらす だし汁 しょうゆ 牛乳 パン粉 片栗粉
8	22	金	7倍粥 鮭の煮物 豆腐と野菜の煮物 すまし汁(ほうれん草) 煮りんご ミルク	わかめ粥	5倍粥 鮭の煮物 豆腐と野菜の煮物 すまし汁(ほうれん草) 煮りんご ミルク	わかめ粥	米 鮭 絹豆腐 人参 いんげん ほうれん草 りんご わかめ だし汁 しょうゆ 上白糖 片栗粉
7		7倍粥 鮭の煮物 豆腐と野菜の煮物 そうめん汁 煮りんご ミルク	かぼちゃの煮物	5倍粥 鮭の煮物 豆腐と野菜の煮物 そうめん汁 煮りんご ミルク	かぼちゃの煮物	米 鮭 絹豆腐 人参 いんげん そうめん りんご かぼちゃ だし汁 しょうゆ 上白糖 片栗粉	
9	23	土	あんかけ粥 小松菜の煮びたし みそ汁(白菜) オレンジ ミルク	青のり粥	あんかけ粥 小松菜の煮びたし みそ汁(白菜) オレンジ ミルク	青のり粥	米 鶏ひき肉 玉ねぎ 小松菜 人参 白菜 オレンジ 青のり だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
11	25	月	7倍粥 鶏肉団子煮 じゃが芋の煮物 みそ汁(わかめ) バナナ ミルク	パン粥	5倍粥 和風ハンバーグ スティック野菜 みそ汁(わかめ) バナナ ミルク	シュガートースト	米 豚ひき肉 パン粉 鶏ひき肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 わかめ バナナ 食パン だし汁 しょうゆ 上白糖 牛乳 片栗粉
7		7倍粥 ささみとキャベツの煮物 きゅうりの煮物 野菜スープ バナナ ミルク	ツナ粥	5倍粥 ささみとキャベツの煮物 きゅうりの煮物 野菜スープ バナナ ミルク	ツナ粥	米 鶏ささみ キャベツ きゅうり 人参 じゃがいも バナナ ツナ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉	
12	26	木	7倍粥 カレイの煮物 白菜の煮びたし みそ汁(麩) みかん ミルク	さつま芋の煮物	5倍粥 カレイの煮物 もやしの煮びたし みそ汁(麩) みかん ミルク	スティックさつま芋	米 カレイ もやし 白菜 人参 麩 ほうれん草 みかん さつまいも だし汁 しょうゆ みそ 上白糖 片栗粉
13	27	金	7倍粥 鶏肉と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮物 チンゲン菜スープ 煮りんご ミルク	里芋がゆ	5倍粥 鶏肉と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮物 チンゲン菜スープ 煮りんご ミルク	里芋がゆ	米 鶏ひき肉 玉ねぎ ブロッコリー きゅうり 白菜 チンゲン菜 人参 りんご 里芋 だし汁 しょうゆ 片栗粉
14	28	木	みそ煮込みうどん じゃが芋の煮物 かぶのおかか煮 バナナ ミルク	みそ粥	みそ煮込みうどん じゃが芋の煮物 かぶのおかか煮 バナナ ミルク	みそ粥	うどん 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 じゃがいも 青のり かぶ かつお節 バナナ だし汁 しょうゆ みそ 塩 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。