

令和5年度9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	金	パン粥ペースト 玉ねぎペースト キャベツペースト	パン粥 鶏肉団子煮 キャベツの煮ひたし オニオンスープ バナナ ミルク	ツナ粥	トースト 煮込みハンバーグ キャベツの煮ひたし オニオンスープ バナナ ミルク	ツナ粥	食パン 鶏ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 ツナ バナナ しょうゆ 片栗粉 ケチャップ
2	土	10倍粥 にんじんペースト じゃがいもペースト	7倍粥 ささみと人参の煮物 じゃが芋の煮物 みそ汁(わかめ) オレンジ ミルク	にんじん粥	5倍粥 ささみと人参の煮物 じゃが芋の煮物 みそ汁(わかめ) オレンジ ミルク	にんじん粥	米 ささみ 人参 じゃが芋 わかめ 麩 オレンジ だし汁 しょうゆ みそ
4	月	10倍粥 大根ペースト きゅうりペースト	7倍粥 鶏肉とキャベツの煮物 きゅうりの煮物 みそ汁(大根) 煮りんご ミルク	パン粥	5倍粥 鶏肉とキャベツの煮物 ひじきの煮物 みそ汁(大根) 煮りんご ミルク	シュガートースト	米 鶏ひき肉 キャベツ きゅうり 人参 ひじき 大根 りんご 食パン 牛乳 だし汁 しょうゆ みそ 砂糖
5	19 火	うどんペースト にんじんペースト かぶペースト	煮込みうどん 玉ねぎの煮物 かぶスープ バナナ ミルク	きな粉粥	ミートスバグティ もやしの煮物 かぶスープ バナナ ミルク	きな粉粥	うどん 鶏ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 きゅうり かぶ もやし バナナ 米 しょうゆ ケチャップ きな粉 砂糖
6	20 水	10倍粥 豆腐ペースト ほうれん草ペースト	7倍粥 鮭の煮物 いんげんの煮ひたし みそ汁(豆腐) オレンジ ミルク	おじや	5倍粥 鮭の煮物 いんげんの煮ひたし みそ汁(豆腐) オレンジ ミルク	おじや	米 鮭 いんげん 人参 豆腐 ほうれん草 オレンジ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
7	21 木	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 じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリーの煮物 野菜スープ 煮りんご ミルク	さといも粥	トースト じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーときのこの煮物 野菜スープ 煮りんご ミルク	さといも粥	食パン 鶏ひき肉 じゃがいも 玉ねぎ ブロッコリー しめじ 人参 さといも りんご しょうゆ
8	22 金	10倍粥 白菜ペースト にんじんペースト	7倍粥 鶏肉と玉ねぎの煮物 白菜の磯辺煮 みそ汁(ほうれん草) バナナ ミルク	さつまいもの りんご煮	5倍粥 豚肉と玉ねぎの煮物 白菜の磯辺煮 みそ汁(ほうれん草) バナナ ミルク	さつまいもの りんご煮	米 鶏ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ 白菜 人参 ほうれん草 バナナ さつまいも りんご のり だし汁 しょうゆ みそ 砂糖
9	土	10倍粥 玉ねぎペースト キャベツペースト	あんかけ粥 キャベツときゅうりの煮物 みそ汁(なす) オレンジ ミルク	煮込みうどん	あんかけ粥 キャベツときゅうりの煮物 みそ汁(なす) オレンジ ミルク	煮込みうどん	米 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり なす オレンジ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
11	25 月	うどんペースト さつまいもペースト かぶペースト	けんちんうどん さつまいもの煮物 かぶのみそ煮 煮りんご ミルク	おかか粥	けんちんうどん さつまいもの煮物 かぶのみそ煮 煮りんご ミルク	おかか粥	うどん 鶏ひき肉 大根 人参 さつまいも かぶ きゅうり りんご だし汁 しょうゆ みそ 砂糖 かつお節
12	26 火	10倍粥 にんじんペースト じゃがいもペースト	7倍粥 野菜のそぼろ煮 チンゲン菜のツナ煮 白菜のスープ バナナ ミルク	わかめ粥	5倍粥 野菜のケチャップ煮 チンゲン菜のツナ煮 白菜のスープ バナナ ミルク	わかめ粥	米 鶏ひき肉 豚ひき肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ チンゲン菜 ツナ 白菜 バナナ わかめ しょうゆ
13	27 水	10倍粥 カレイペースト ほうれん草ペースト	7倍粥 カレイのみそ煮 ほうれん草の煮ひたし すまし汁(麩) オレンジ ミルク	さつまいもの煮物	5倍粥 カレイのみそ煮 もやしの煮ひたし すまし汁(麩) オレンジ ミルク	さつまいもの煮物	米 カレイ ほうれん草 人参 麩 もやし オレンジ さつまいも だし汁 しょうゆ みそ 砂糖 片栗粉
14	28 木	パン粥ペースト 玉ねぎペースト きゅうりペースト	パン粥 鶏肉のトマト煮 じゃが芋の煮物 かぶスープ 梨(煮) ミルク	青菜がゆ	トースト 鶏肉のトマト煮 スティック野菜 かぶスープ 梨(煮) ミルク	青菜がゆ	食パン 鶏ひき肉 玉ねぎ トマト じゃがいも 人参 きゅうり かぶ 小松菜 梨 だし汁 しょうゆ
15	29 金	10倍粥 小松菜ペースト にんじんペースト	7倍粥 鶏肉と小松菜の煮物 人参と玉ねぎの煮物 チンゲン菜のスープ バナナ ミルク	じゃが芋のツナ煮	5倍粥 鶏肉と小松菜の煮物 人参と玉ねぎの煮物 チンゲン菜のスープ バナナ ミルク	じゃが芋のツナ煮	米 鶏ひき肉 小松菜 人参 玉ねぎ チンゲン菜 じゃがいも ツナ バナナ だし汁 しょうゆ
16	30 土	10倍粥 さつまいもペースト 白菜ペースト	鶏粥 白菜のおかか煮 みそ汁(さつまいも) オレンジ ミルク	青のり粥	鶏粥 白菜のおかか煮 みそ汁(さつまいも) オレンジ ミルク	青のり粥	米 鶏ひき肉 玉ねぎ 白菜 人参 さつまいも かつお節 青のり オレンジ だし汁 しょうゆ みそ

◎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。