

# 令和5年度4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	15 土	うどんペースト じゃがいもペースト 玉葱ペースト	やわらかうどん マッシュポテト コーンスープ バナナ ミルク	おかか粥	やわらかうどん マッシュポテト コーンスープ バナナ ミルク	おかか粥	うどん 鶏ひき肉 にんじん キャベツ 玉葱 コーンクリーム バナナ 米 かつお節 しょうゆ
3	17 月	10倍粥 かれいペースト にんじんペースト	7倍粥 きれいと野菜煮 ほうれん草煮 みそ汁（かぶ） オレンジ ミルク	にんじんと ポテトマッシュ	5倍粥 きれいと野菜煮 ほうれん草煮 みそ汁（かぶ） オレンジ ミルク	にんじんと ポテトマッシュ	きれい 玉葱 ほうれん草 にんじん かぶ オレンジ じゃがいも しょうゆ 片栗粉 味噌 砂糖
4	18 火	うどんペースト ブロッコリーペースト 玉葱ペースト	ミートうどん ブロッコリー煮 チンゲン菜スープ 煮りんご ミルク	野菜そうすい	ミートうどん ブロッコリー煮 チンゲン菜スープ 煮りんご ミルク	野菜そうすい	うどん 鶏ひき肉 玉葱 トマト ブロッコリー チンゲン菜 りんご 米 キャベツ しょうゆ 塩
5	19 水	10倍粥 キャベツペースト にんじんペースト	7倍粥 鶏ささみと野菜煮 キャベツ煮 みそ汁（麩） バナナ ミルク	パン粥 野菜スープ	5倍粥 鶏ささみと野菜煮 キャベツ煮 みそ汁（麩） バナナ ミルク	トースト 野菜スープ	米 鶏ささみ 玉葱 小松菜 キャベツ にんじん 麩 バナナ 食パン しょうゆ 片栗粉 味噌 バター
6	20 木	10倍粥 玉葱ペースト 豆腐ペースト	7倍粥 麻婆豆腐風 大根煮 野菜スープ オレンジ ミルク	にんじん粥	5倍粥 麻婆豆腐風 大根煮 野菜スープ オレンジ ミルク	にんじん粥	米 鶏ひき肉 絹ごし豆腐 玉葱 にんじん 大根 チンゲン菜 味噌 砂糖 片栗粉 しょうゆ 塩
7	21 金	10倍粥 じゃがいもペースト キャベツペースト	トマト粥 キャベツ煮 ポテトスープ 煮りんご ミルク	バナナヨーグルト	トマト粥 キャベツ煮 ポテトスープ 煮りんご ミルク	バナナヨーグルト	米 鶏ひき肉 玉葱 にんじん トマト キャベツ きゅうり じゃがいも りんご ヨーグルト バナナ 砂糖 しょうゆ
8	22 土	10倍粥 きゅうりペースト にんじんペースト	あんかけ粥 きゅうり煮 みそ汁（豆腐） オレンジ ミルク	ハイハイ	あんかけ粥 きゅうり煮 みそ汁（豆腐） オレンジ ミルク	ハイハイ	米 鶏ひき肉 玉葱 にんじん きゅうり 大根 絹ごし豆腐 オレンジ ハイハイ しょうゆ 片栗粉 味噌
10	24 月	うどんペースト かぼちゃペースト 小松菜ペースト	やわらかうどん かぼちゃ煮 大根煮 バナナ ミルク	味噌おじや	やわらかうどん かぼちゃ煮 大根煮 バナナ ミルク	味噌おじや	うどん 鶏ひき肉 小松菜 にんじん かぼちゃ 大根 きゅうり バナナ 米 しょうゆ 砂糖 味噌
11	25 火	10倍粥 さつまいもペースト にんじんペースト	7倍粥 豆腐と野菜の煮物 小松菜煮 みそ汁（じゃがいも） 煮りんご ミルク	さつまいも マッシュ	5倍粥 豆腐と野菜の煮物 小松菜煮 みそ汁（じゃがいも） 煮りんご ミルク	さつまいも マッシュ	米 絹ごし豆腐 鶏ひき肉 玉葱 にんじん 小松菜 キャベツ じゃがいも りんご さつまいも しょうゆ 片栗粉 味噌 砂糖
12	26 水	パン粥ペースト たらペースト 玉葱ペースト	パン粥 たら煮物 にんじんと麩の煮物 野菜スープ オレンジ ミルク	ツナ粥	トースト たら煮物 にんじんと麩の煮物 野菜スープ オレンジ ミルク	ツナ粥	食パン バター まだら 玉葱 にんじん 麩 チンゲン菜 オレンジ 米 ツナ しょうゆ 片栗粉
13	27 木	10倍粥 ほうれん草ペースト にんじんペースト	7倍粥 鶏ささみと野菜煮 納豆和え みそ汁（大根） バナナ ミルク	パン粥 （きな粉）	5倍粥 鶏ささみと野菜煮 納豆和え みそ汁（大根） バナナ ミルク	きな粉トースト	米 鶏ささみ にんじん 玉葱 ひきわり納豆 ほうれん草 大根 バナナ 食パン バター きな粉 砂糖 味噌 しょうゆ 片栗粉
14	28 金	10倍粥 白菜ペースト 豆腐ペースト	7倍粥 鶏肉団子煮（つぶし） 白菜煮 みそ汁（豆腐） 煮りんご ミルク	しらす粥	5倍粥 鶏肉団子煮 白菜煮 みそ汁（豆腐） 煮りんご ミルク	しらす粥	米 鶏ひき肉 玉葱 キャベツ パン粉 白菜 小松菜 にんじん 絹ごし豆腐 りんご 米 しらす 塩 しょうゆ 砂糖 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。