

令和5年度5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	月	10倍粥 豆腐ペースト さつまいもペースト	7倍粥 豆腐と野菜の煮物 さつまいもの煮物 みそ汁（大根） オレンジ ミルク	おかか粥	5倍粥 豆腐と野菜の煮物 さつまいもの煮物 みそ汁（大根） オレンジ ミルク	おかか粥	米 鶏ひき肉 豆腐 人参 玉ねぎ さつまいも 大根 オレンジ かつお節 しょうゆ 片栗粉 みそ
2	火	パン粥ペースト ほうれん草ペースト にんじんペースト	パン粥 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーのスープ煮 野菜スープ バナナ ミルク	にんじん粥	トースト 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーのスープ煮 野菜スープ バナナ ミルク	にんじん粥	食パン 鶏ひき肉 じゃがいも ほうれん草 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ バナナ 米 人参 しょうゆ
6	20 土	10倍粥 じゃがいもペースト 白菜ペースト	あんかけ粥 じゃがいもの煮物 みそ汁（キャベツ） 煮りんご ミルク	ハイハイン	あんかけ粥 じゃがいもの煮物 みそ汁（キャベツ） 煮りんご ミルク	ハイハイン	米 豆腐（6日） 鶏ひき肉（20日） 人参 白菜 じゃがいも キャベツ りんご ハイハイン しょうゆ 片栗粉 みそ
8	22 月	10倍粥 玉ねぎペースト ほうれん草ペースト	7倍粥 鶏肉団子煮 ほうれん草の煮浸し みそ汁（なす） オレンジ ミルク	パン粥（きな粉）	5倍粥 鶏肉団子煮 ほうれん草の煮浸し みそ汁（なす） オレンジ ミルク	きな粉トースト	米 鶏ひき肉 玉ねぎ ほうれん草 人参 なす オレンジ 食パン 牛乳 きな粉 しょうゆ 片栗粉 みそ
9	23 火	10倍粥 にんじんペースト きゅうりペースト	7倍粥 ささみと野菜の煮物 キャベツの煮物 わかめスープ バナナ ミルク	野菜粥	5倍粥 ささみと野菜の煮物 キャベツの煮物 わかめスープ バナナ ミルク	野菜粥	米 ささみ 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり わかめ しょうゆ 片栗粉
10	24 水	パン粥ペースト じゃがいもペースト 大根ペースト	パン粥 鶏肉と野菜の煮物 マッシュポテト 大根スープ オレンジ ミルク	みそおじや	トースト 鶏肉と野菜の煮物 マッシュポテト 大根スープ オレンジ ミルク	みそおじや	食パン 鶏ひき肉 人参 きゅうり じゃがいも 大根 オレンジ しょうゆ 塩 みそ
11	25 木	10倍粥 かれいペースト 小松菜ペースト	7倍粥 カレイと白菜の煮物 小松菜の煮浸し みそ汁（豆腐） 煮りんご ミルク	さつまいもの煮物	5倍粥 カレイと白菜の煮物 小松菜の煮浸し みそ汁（豆腐） 煮りんご ミルク	さつまいもの煮物	米 かれい 白菜 小松菜 人参 豆腐 りんご さつまいも しょうゆ 片栗粉 みそ 砂糖
12	26 金	うどんペースト かぼちゃペースト にんじんペースト	煮込みうどん かぼちゃ煮 かぶの煮物 バナナ ミルク	ささみ粥	煮込みうどん かぼちゃ煮 かぶの煮物 バナナ ミルク	ささみ粥	うどん 鶏ひき肉 玉ねぎ ほうれん草 かぼちゃ かぶ 人参 バナナ ささみ しょうゆ
13	27 土	10倍粥 キャベツペースト 玉ねぎペースト	鶏粥 キャベツと人参の煮物 みそ汁（さつまいも） 煮りんご ミルク	ツナ粥	鶏粥 キャベツと人参の煮物 みそ汁（さつまいも） 煮りんご ミルク	ツナ粥	米 鶏ひき肉 玉ねぎ キャベツ 人参 さつまいも りんご ツナ缶 しょうゆ みそ
15	29 月	うどんペースト キャベツペースト 小松菜ペースト	味噌煮込みうどん キャベツのトマト煮 にんじんの煮物 バナナ ミルク	わかめ粥	味噌煮込みうどん キャベツのトマト煮 にんじんの煮物 バナナ ミルク	わかめ粥	うどん 鶏ひき肉 玉ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり トマト 人参 バナナ わかめ みそ しょうゆ
16	30 火	10倍粥 ほうれん草ペースト にんじんペースト	7倍粥 ささみと野菜の煮物 玉ねぎの煮物 キャベツスープ オレンジ ミルク	さつまいもの りんご煮	5倍粥 ささみと野菜の煮物 玉ねぎの煮物 キャベツスープ オレンジ ミルク	さつまいもの りんご煮	米 ささみ ほうれん草 玉ねぎ 人参 キャベツ オレンジ さつまいも りんご しょうゆ 片栗粉
17	31 水	10倍粥 かれいペースト 小松菜ペースト	7倍粥 カレイのみそ煮 人参の煮浸し 清まし汁（麩） 煮りんご ミルク	おじや	5倍粥 カレイのみそ煮 人参の煮浸し 清まし汁（麩） 煮りんご ミルク	おじや	米 カレイ 小松菜 人参 麩 りんご いんげん みそ 片栗粉 しょうゆ
18	木	パン粥ペースト キャベツペースト かぶペースト	パン粥 鶏肉のトマト煮 きゅうりの煮物 かぶスープ オレンジ ミルク	いも粥	トースト 鶏肉のトマト煮 きゅうりの煮物 かぶスープ オレンジ ミルク	いも粥	食パン 鶏ひき肉 玉ねぎ トマト きゅうり キャベツ かぶ オレンジ じゃがいも しょうゆ
19	金	10倍粥 白菜ペースト にんじんペースト	7倍粥 鶏肉団子煮 白菜の煮浸し みそ汁（ほうれん草） バナナ ミルク	おかか粥	5倍粥 鶏肉団子煮 白菜の煮浸し みそ汁（ほうれん草） バナナ ミルク	おかか粥	米 鶏ひき肉 玉ねぎ 白菜 人参 ほうれん草 オレンジ かつお節 しょうゆ 片栗粉 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。