

令和5年度10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	
2	23	火	10倍粥 玉ねぎペースト にんじんペースト	7倍粥 鶏肉団子煮 きゅうりと人参の煮物 かぶスープ オレンジ ミルク	おかか粥	5倍粥 肉団子のケチャップ煮 スティック野菜 かぶスープ オレンジ ミルク	おかか粥	米 鶏ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ しめじ きゅうり 人参 かぶ オレンジ しょうゆ ケチャップ かつお節 塩
3	17	火	パン粥ペースト かぼちゃペースト キャベツペースト	パン粥 かぼちゃのそぼろ煮 キャベツの煮びたし 大根のスープ バナナ ミルク	青菜がゆ	トースト かぼちゃのそぼろ煮 キャベツの煮びたし 大根のスープ バナナ ミルク	青菜がゆ	食パン 鶏ひき肉 かぼちゃ キャベツ きゅうり 人参 大根 バナナ 小松菜 だし汁 しょうゆ 塩
4	18	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 いんげんの煮びたし すまし汁 (麩) 煮りんご ミルク	わかめ粥	5倍粥 カレイのみそ煮 ひじきの煮物 すまし汁 (麩) 煮りんご ミルク	わかめ粥	米 カレイ ひじき 人参 いんげん ほうれん草 麩 りんご わかめ だし汁 しょうゆ みそ
5	19	木	うどんペースト じゃがいもペースト きゅうりペースト	みそ煮込みうどん じゃが芋のそぼろ煮 きゅうりの磯辺煮 梨(煮) ミルク	ツナおじや	みそ煮込みうどん じゃが芋のそぼろ煮 きゅうりの磯辺煮 梨(煮) ミルク	ツナおじや	うどん 玉ねぎ 人参 小松菜 じゃが芋 鶏ひき肉 きゅうり キャベツ のり 梨 ツナ だし汁 しょうゆ みそ
6	20	金	10倍粥 にんじんペースト 大根ペースト	7倍粥 ささみと人参の煮物 大根の煮物 みそ汁 (里芋) バナナ ミルク	パン粥	5倍粥 ささみと人参の煮物 大根の煮物 みそ汁 (里芋) バナナ ミルク	シュガートースト	米 ささみ 人参 大根 きゅうり 里芋 バナナ 食パン 牛乳 バター だし汁 しょうゆ みそ 砂糖
7	21	土	10倍粥 豆腐ペースト 小松菜ペースト	マーボー豆腐丼 小松菜の煮びたし わかめスープ オレンジ ミルク	青のり粥	マーボー豆腐丼 小松菜の煮びたし わかめスープ オレンジ ミルク	青のり粥	米 鶏ひき肉 絹豆腐 小松菜 人参 わかめ オレンジ 青のり だし汁 しょうゆ みそ
10	24	火	うどんペースト ブロッコリーペースト キャベツペースト	あんとうどん ブロッコリーの煮物 野菜スープ バナナ ミルク	みそおじや	小松菜のスパゲティ ブロッコリーの煮物 野菜スープ バナナ ミルク	みそおじや	うどん スパゲティ 鶏ひき肉 小松菜 玉ねぎ ブロッコリー じゃがいも キャベツ 人参 バナナ 米 しょうゆ みそ
11	25	水	10倍粥 大根ペースト ほうれん草ペースト	7倍粥 大根のそぼろ煮 納豆の煮物 みそ汁 (白菜) オレンジ ミルク	きな粉粥	5倍粥 大根のそぼろ煮 納豆の煮物 みそ汁 (白菜) オレンジ ミルク	きな粉粥	米 豚ひき肉 鶏ひき肉 大根 ほうれん草 人参 ひきわり納豆 白菜 オレンジ だし汁 しょうゆ みそ 砂糖 きな粉
12	26	木	パン粥ペースト 玉ねぎペースト 白菜ペースト	パン粥 鶏肉と野菜の煮物 白菜の煮びたし チンゲン菜スープ 煮りんご ミルク	鶏粥	トースト 鶏肉のケチャップ煮 白菜の煮びたし チンゲン菜スープ 煮りんご ミルク	鶏粥	食パン 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり チンゲン菜 りんご しょうゆ 塩 ケチャップ
13	27	金	10倍粥 カレイペースト にんじんペースト	7倍粥 鮭のみそ煮 根菜の煮物 みそ汁 (キャベツ) オレンジ ミルク	さつまいもの煮物	5倍粥 鮭のみそ煮 根菜の煮物 みそ汁 (キャベツ) オレンジ ミルク	さつまいもの煮物	米 鮭 カレイ 大根 人参 キャベツ さつまいも オレンジ だし汁 しょうゆ みそ 砂糖
14	28	土	10倍粥 玉ねぎペースト 小松菜ペースト	あんかけ粥 野菜の磯辺煮 みそ汁 (小松菜) バナナ ミルク	おじや	あんかけ粥 野菜の磯辺煮 みそ汁 (小松菜) バナナ ミルク	おじや	米 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 白菜 のり 小松菜 バナナ だし汁 しょうゆ みそ
16	30	月	10倍粥 豆腐ペースト ほうれん草ペースト	7倍粥 鶏肉と豆腐の煮物 ほうれん草の煮びたし みそ汁 (わかめ) 梨(煮) ミルク	にんじん粥	5倍粥 鶏肉と豆腐の煮物 もやしの煮びたし みそ汁 (わかめ) 梨(煮) ミルク	にんじん粥	米 鶏ひき肉 豆腐 もやし ほうれん草 人参 わかめ 梨 だし汁 しょうゆ みそ
31	火		パン粥ペースト かぶペースト にんじんペースト	パン粥 鶏肉団子煮 かぶの煮物 コンソメスープ バナナ ミルク	かぼちゃの煮物	トースト 煮込みハンバーグ かぶの煮物 コンソメスープ バナナ ミルク	かぼちゃの煮物	食パン 鶏ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ 豆腐 かぶ きゅうり 人参 キャベツ バナナ かぼちゃ しょうゆ 砂糖 塩

◎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。