

令和6年1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)		9~11か月 (後期)		使用している食材	
		午前	午後	午前	午後		
4	18	木	7倍粥 4日:じゃがいものツナ煮 18日:じゃがいものそぼろ煮 大根の煮物 わかめスープ 煮りんご ミルク	きな粉がゆ	5倍粥 4日:じゃがいものツナ煮 18日:じゃがいものそぼろ煮 大根の煮物 わかめスープ 煮りんご ミルク	きな粉がゆ	米 4日:ツナ 18日:鶏ひき肉 じゃが芋 大根 人参 きゅうり わかめ りんご きな粉 だし汁 しょうゆ 上白糖 片栗粉
5	19	金	7倍粥 カレイのみそ煮 いんげんの煮びたし すまし汁 (白菜) バナナ ミルク	5日:かぶと大根のおじや 19日:チーズパン粥	5倍粥 カレイのみそ煮 ひじきの煮物 すまし汁 (白菜) バナナ ミルク	5日:かぶと大根のおじや 19日:チーストースト	米 カレイ ひじき いんげん 人参 白菜 5日:かぶ 大根 19日:食パン 粉チーズ 牛乳 だし汁 しょうゆ みそ 塩 片栗粉
6	20	土	鶏粥 キャベツのおかか煮 みそ汁 (小松菜・麩) 煮りんご ミルク	にんじん粥	鶏粥 キャベツのおかか煮 みそ汁 (小松菜・麩) 煮りんご ミルク	にんじん粥	米 鶏ひき肉 玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり かつお節 小松菜 麩 りんご だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
7	22	月	みそ煮込みうどん かぼちゃの煮物 かぶの煮びたし オレンジ ミルク	ツナおじや	みそ煮込みうどん スティックかぼちゃ かぶの煮びたし オレンジ ミルク	ツナおじや	うどん 鶏ひき肉 白菜 人参 ツナ 米 小松菜 かぼちゃ かぶ きゅうり オレンジ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
9	23	火	7倍粥 白菜のそぼろ煮 ほうれん草の煮びたし みそ汁 (豆腐) 煮りんご ミルク	おかか粥	5倍粥 白菜のそぼろ煮 ほうれん草の煮びたし みそ汁 (豆腐) 煮りんご ミルク	おかか粥	米 鶏ひき肉 白菜 もやし ほうれん草 人参 絹豆腐 りんご かつお節 だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
10	24	水	パン粥 野菜のトマト煮 きゅうりの煮物 コーンスープ みかん ミルク	わかめ粥	トースト 野菜のトマト煮 きゅうりの煮物 コーンスープ みかん ミルク	わかめ粥	食パン 鶏ひき肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ トマト きゅうり キャベツ クリームコーン みかん 米 わかめ だし汁 しょうゆ 片栗粉
11	25	木	7倍粥 鶏肉団子煮 根菜の煮物 みそ汁 (わかめ) いちご ミルク	さつまいもの煮物	5倍粥 ハンバーグ 根菜の煮物 みそ汁 (わかめ) いちご ミルク	スティックさつまい	米 豚ひき肉 パン粉 鶏ひき肉 玉ねぎ 大根 人参 わかめ 麩 いちご さつまい だし汁 しょうゆ 上白糖 みそ 片栗粉
12	26	金	7倍粥 鶏肉と大根の煮物 小松菜の煮びたし すまし汁 (麩) 煮りんご ミルク	さつまいもの煮物	5倍粥 豚肉と大根の煮物 小松菜の煮びたし すまし汁 (麩) 煮りんご ミルク	スティックさつまい	米 豚ひき肉 鶏ひき肉 大根 小松菜 人参 麩 わかめ りんご さつまい だし汁 しょうゆ 上白糖 片栗粉
12	26	金	7倍粥 カジキの煮物 白菜の磯辺煮 みそ汁 (ほうれん草) バナナ ミルク	鶏粥	5倍粥 カジキの煮物 白菜の磯辺煮 みそ汁 (ほうれん草) バナナ ミルク	鶏粥	米 カジキ 白菜 人参 きざみのり ほうれん草 バナナ 鶏ひき肉 だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
13	27	土	7倍粥 鶏肉と玉ねぎの煮物 人参の煮びたし みそ汁 (大根) オレンジ ミルク	野菜がゆ	5倍粥 鶏肉と玉ねぎの煮物 人参の煮びたし みそ汁 (大根) オレンジ ミルク	野菜がゆ	米 鶏ひき肉 大根 人参 キャベツ キャベツ 玉ねぎ オレンジ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
15	29	月	パン粥 鶏肉と人参の煮物 ブロッコリーの煮びたし かぶスープ 煮りんご ミルク	みそおじや	トースト 鶏肉と人参の煮物 ブロッコリーの煮びたし かぶスープ 煮りんご ミルク	みそおじや	食パン 鶏ひき肉 人参 ブロッコリー キャベツ きゅうり かぶ りんご 米 だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
16	30	火	7倍粥 鶏肉とチンゲン菜の煮物 きゅうりと人参の煮物 野菜スープ いちご ミルク	煮込みうどん	5倍粥 鶏肉とチンゲン菜の煮物 スティック野菜 野菜スープ いちご ミルク	煮込みうどん	米 鶏ひき肉 チンゲン菜 きゅうり 人参 玉ねぎ いちご ささみ だし汁 しょうゆ 塩 みそ 片栗粉
17	31	水	7倍粥 鶏肉と野菜の煮物 小松菜の煮びたし みそ汁 (里芋) みかん ミルク	芋がゆ	5倍粥 鶏肉のケチャップ煮 小松菜の煮びたし みそ汁 (里芋) みかん ミルク	芋がゆ	米 鶏ひき肉 白菜 人参 小松菜 玉ねぎ 里芋 みかん じゃが芋 だし汁 しょうゆ みそ 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。