

# 令和6年 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 月	10倍粥 豆腐ペースト にんじんペースト	7倍粥 マーボー豆腐風煮物 人参の煮びたし チンゲン菜スープ 清見オレンジ ミルク	きな粉パン粥	5倍粥 マーボー豆腐風煮物 人参の煮びたし チンゲン菜スープ 清見オレンジ ミルク	きな粉トースト	米 鶏ひき肉 絹豆腐 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 清見オレンジ 食パン きな粉 だし汁 しょうゆ みそ 上白糖 片栗粉 牛乳
2	16 火	うどんペースト かぼちゃペースト かぶペースト	けんちんうどん かぼちゃの煮物 かぶときゅうりのみそ煮 バナナ ミルク	青菜がゆ	けんちんうどん かぼちゃの煮物 かぶときゅうりのみそ煮 バナナ ミルク	青菜がゆ	うどん 鶏ひき肉 大根 にんじん かぼちゃ かぶ きゅうり バナナ ほうれん草 だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
3	17 水	10倍粥 小松菜ペースト 大根ペースト	7倍粥 鶏肉と玉ねぎの煮物 白菜の磯辺煮 みそ汁(大根) 煮りんご ミルク	野菜がゆ	5倍粥 鶏肉と玉ねぎの煮物 白菜の磯辺煮 みそ汁(大根) 煮りんご ミルク	野菜がゆ	米 鶏ひき肉 玉ねぎ 白菜 小松菜 にんじん きざみのり 大根 りんご だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
4	18 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 鶏肉とブロッコリーの煮物 キャベツの煮びたし 野菜スープ オレンジ ミルク	おかか粥	トースト 鶏肉とブロッコリーの煮物 キャベツの煮びたし 野菜スープ オレンジ ミルク	おかか粥	食パン 鶏ひき肉 ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ オレンジ かつお節 だし汁 しょうゆ 片栗粉
5	19 金	10倍粥 カレイペースト きゅうりペースト	7倍粥 カレイの煮物 きゅうりのツナ煮 みそ汁(豆腐) バナナ ミルク	ささみ粥	5倍粥 カレイの煮物 きゅうりのツナ煮 みそ汁(豆腐) バナナ ミルク	ささみ粥	米 カレイ きゅうり ツナ にんじん 豆腐 バナナ ささみ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
6	20 土	10倍粥 さつまいもペースト ほうれん草ペースト	7倍粥 人参のそぼろ煮 さつまいもの煮物 みそ汁(ほうれん草) オレンジ ミルク	青のり粥	5倍粥 人参のそぼろ煮 さつまいもの煮物 みそ汁(ほうれん草) オレンジ ミルク	青のり粥	米 鶏ひき肉 人参 さつまいも 玉ねぎ ほうれん草 オレンジ 青のり だし汁 しょうゆ みそ 砂糖 片栗粉
8	22 月	うどんペースト ブロッコリーペースト にんじんペースト	大根とツナのうどん ブロッコリーの煮びたし かぶスープ 煮りんご ミルク	鶏粥	大根とツナのうどん ブロッコリーの煮びたし かぶスープ 煮りんご ミルク	鶏粥	うどん 大根 ツナ ブロッコリー かぶ にんじん りんご 鶏ひき肉 だし汁 しょうゆ 片栗粉
9	23 火	10倍粥 豆腐ペースト ほうれん草ペースト	7倍粥 鶏肉とキャベツの煮物 ほうれん草の煮びたし みそ汁(わかめ) オレンジ ミルク	おじや	5倍粥 鶏肉とキャベツの煮物 ほうれん草の煮びたし みそ汁(わかめ) オレンジ ミルク	おじや	米 鶏ひき肉 キャベツ ほうれん草 にんじん 豆腐 わかめ オレンジ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
10	24 水	10倍粥 じゃが芋ペースト キャベツペースト	7倍粥 野菜のそぼろ煮 きゅうりの煮物 オニオンスープ バナナ ミルク	ツナ粥	5倍粥 野菜のそぼろ煮 きゅうりの煮物 オニオンスープ バナナ ミルク	ツナ粥	米 じゃが芋 人参 玉ねぎ 鶏ひき肉 きゅうり キャベツ バナナ ツナ だし汁 しょうゆ 片栗粉
11	25 木	10倍粥 たらペースト 小松菜ペースト	7倍粥 鮭の煮物 人参といんげんの煮物 すまし汁(小松菜) オレンジ ミルク	かぼちゃの煮物	5倍粥 鮭の煮物 人参といんげんの煮物 すまし汁(小松菜) オレンジ ミルク	かぼちゃの煮物	米 鮭 たら にんじん いんげん 小松菜 オレンジ かぼちゃ だし汁 しょうゆ 砂糖 片栗粉
12	26 金	パン粥ペースト じゃが芋ペースト 白菜ペースト	パン粥 じゃが芋のそぼろ煮 白菜の煮びたし にんじんスープ 煮りんご ミルク	のり粥	トースト じゃが芋のそぼろ煮 白菜の煮びたし にんじんスープ 煮りんご ミルク	のり粥	食パン 鶏ひき肉 じゃが芋 白菜 ほうれん草 チンゲン菜 にんじん りんご だし汁 しょうゆ 片栗粉 きざみのり
13	27 土	10倍粥 かぶペースト にんじんペースト	7倍粥 鶏肉とかぶの煮物 きゅうりのおかか煮 みそ汁(麩) バナナ ミルク	にんじん粥	5倍粥 鶏肉とかぶの煮物 きゅうりのおかか煮 みそ汁(麩) バナナ ミルク	にんじん粥	米 鶏ひき肉 かぶ きゅうり にんじん 麩 ほうれん草 バナナ かつお節 だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
30	火	10倍粥 玉ねぎペースト じゃが芋ペースト	7倍粥 鶏肉団子煮 じゃが芋の煮物 コーンスープ オレンジ ミルク	バナナ ヨーグルト	5倍粥 鶏肉団子煮 じゃが芋の煮物 コーンスープ オレンジ ミルク	バナナ ヨーグルト	米 鶏ひき肉 玉ねぎ じゃが芋 クリームコーン 牛乳 オレンジ バナナ だし汁 しょうゆ 砂糖 片栗粉 ヨーグルト

◎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。