

令和6年度6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）		7～8か月（中期）		7～8か月		9～11か月（後期）		9～11か月		使用している食材
		午前		午前		午後		午前		午後		
1	15	土	10倍粥 ほうれん草ペースト 白菜ペースト	あんかけ粥 ほうれん草の磯辺煮 すまし汁（白菜） オレンジ ミルク	青のり粥	あんかけ粥 ほうれん草の磯辺煮 すまし汁（白菜） オレンジ ミルク	青のり粥	米 鶏ひき肉 キャベツ 人参 ほうれん草 白菜 オレンジ 青のり だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉				
3	17	月	10倍粥 人参ペースト きゅうりペースト	7倍粥 人参のそぼろ煮 きゅうりの煮物 チンゲン菜スープ バナナ ミルク	ツナおじや	5倍粥 人参のそぼろ煮 スティックきゅうり チンゲン菜スープ バナナ ミルク	ツナおじや	米 鶏ひき肉 人参 きゅうり チンゲン菜 バナナ ツナ だし汁 しょうゆ 片栗粉				
4	18	火	10倍粥 じゃが芋ペースト 豆腐ペースト	7倍粥 鮭の煮物 いんげんの煮びたし みそ汁（豆腐） オレンジ ミルク	マッシュポテト	5倍粥 鮭の煮物 いんげんの煮びたし みそ汁（豆腐） オレンジ ミルク	じゃが芋のおやき	米 鮭 いんげん 人参 じゃが芋 絹豆腐 わかめ オレンジ 枝豆 だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉				
5	19	水	パン粥ペースト 玉ねぎペースト ブロッコリーペースト	パン粥 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーのツナ煮 コーンスープ バナナ ミルク	わかめ粥	トースト 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーのツナ煮 コーンスープ バナナ ミルク	わかめ粥	食パン 鶏ひき肉 玉ねぎ トマト 人参 米 ブロッコリー ツナ クリームコーン バナナ わかめ だし汁 しょうゆ 牛乳 塩 片栗粉				
6	20	木	10倍粥 かぶペースト ほうれん草ペースト	7倍粥 鶏肉とかぶの煮物 ほうれん草の煮びたし みそ汁（麩） メロン ミルク	かぼちゃの煮物	5倍粥 鶏肉とかぶの煮物 もやしの煮びたし みそ汁（麩） メロン ミルク	かぼちゃのおやき	米 鶏ひき肉 かぶ もやし ほうれん草 人参 麩 メロン かぼちゃ だし汁 しょうゆ みそ 砂糖 片栗粉				
7	21	金	うどんペースト キャベツペースト 人参ペースト	煮込みうどん キャベツの煮びたし 玉ねぎスープ オレンジ ミルク	おかか粥	和風スパゲティ キャベツの煮びたし 玉ねぎスープ オレンジ ミルク	おかかおにぎり	スパゲティ うどん 鶏ひき肉 小松菜 かつお節 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 オレンジ 米 だし汁 しょうゆ 片栗粉				
8	22	土	10倍粥 じゃが芋ペースト 大根ペースト	7倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 根菜のおかか煮 みそ汁（玉ねぎ） バナナ ミルク	人参がゆ	5倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 根菜のおかか煮 みそ汁（玉ねぎ） バナナ ミルク	人参がゆ	米 鶏ひき肉 じゃが芋 人参 大根 玉ねぎ バナナ かつお節 だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉				
10	24	月	10倍粥 キャベツペースト きゅうりペースト	7倍粥 鶏肉とキャベツの煮物 人参ときゅうりの煮物 すまし汁（麩） オレンジ ミルク	パン粥	5倍粥 鶏肉とキャベツの煮物 人参ときゅうりの煮物 すまし汁（麩） オレンジ ミルク	チーズトースト	米 鶏ひき肉 キャベツ きゅうり 人参 麩 オレンジ 食パン 粉チーズ だし汁 しょうゆ みそ 牛乳 砂糖 片栗粉				
11	25	火	10倍粥 玉ねぎペースト 人参ペースト	7倍粥 鶏肉と野菜の煮物 マッシュポテト キャベツスープ メロン ミルク	ささみ粥	5倍粥 豚肉と野菜のケチャップ煮 スティックじゃが芋 キャベツスープ メロン ミルク	ささみ粥	米 豚ひき肉 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 キャベツ メロン ささみ だし汁 しょうゆ 塩 牛乳				
12	26	水	10倍粥 かれいペースト ほうれん草ペースト	7倍粥 カレイのみそ煮 納豆の煮物 みそ汁（なす） オレンジ ミルク	きな粉粥	5倍粥 カレイのみそ煮 納豆の煮物 みそ汁（なす） オレンジ ミルク	きな粉がゆ	米 カレイ ひきわり納豆 ほうれん草 人参 絹豆腐 オレンジ きな粉 だし汁 しょうゆ みそ 砂糖 片栗粉				
13	27	木	うどんペースト じゃが芋ペースト かぶペースト	煮込みうどん じゃが芋の煮物 かぶときゅうりの煮物 バナナ ミルク	鶏がゆ	煮込みうどん スティックじゃが芋 かぶときゅうりの煮物 バナナ ミルク	鶏がゆ	うどん 鶏ひき肉 人参 キャベツ じゃが芋 かぶ きゅうり 小松菜 バナナ 枝豆 だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉				
14	/	金	10倍粥 玉ねぎペースト ブロッコリーペースト	7倍粥 鶏肉団子煮 ブロッコリーの煮びたし 野菜スープ オレンジ ミルク	枝豆がゆ	5倍粥 鶏肉団子煮 ブロッコリーの煮びたし 野菜スープ オレンジ ミルク	枝豆がゆ	米 鶏ひき肉 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ 人参 オレンジ 枝豆 だし汁 しょうゆ 塩 片栗粉				
/	28	金	パン粥ペースト きゅうりペースト 人参ペースト	パン粥 青のりポテト煮 きゅうりの煮物 チンゲン菜スープ オレンジ ミルク	青菜がゆ	トースト 青のりポテト煮 きゅうりの煮物 チンゲン菜スープ オレンジ ミルク	青菜がゆ	食パン 鶏ひき肉 じゃが芋 きゅうり 米 キャベツ チンゲン菜 人参 オレンジ 小松菜 だし汁 しょうゆ 塩 片栗粉 青のり				
/	29	土	10倍粥 豆腐ペースト 小松菜ペースト	7倍粥 マーボー豆腐風煮物 小松菜の煮びたし わかめスープ バナナ ミルク	のり粥	5倍粥 マーボー豆腐風煮物 小松菜の煮びたし わかめスープ バナナ ミルク	のり粥	米 鶏ひき肉 玉ねぎ 絹豆腐 小松菜 人参 わかめ バナナ きざみのり だし汁 しょうゆ みそ 砂糖 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。