

令和6年2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) 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	木	あんかけうどん じゃが芋の煮物 わかめスープ バナナ ミルク	ささみ粥	あんかけうどん スティックじゃが芋 わかめスープ バナナ ミルク	ささみ粥	うどん 鶏ひき肉 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 じゃが芋 青のり わかめ バナナ 米 ささみ 刻みのり だし汁 しょうゆ 片栗粉 塩
2	16	金	7倍粥 カレイの煮物 納豆の煮物 すまし汁(大根) 煮りんご ミルク	きな粉粥	5倍粥 カレイの煮物 納豆の煮物 すまし汁(大根) 煮りんご ミルク	きな粉粥	米 カレイ 挽きわり納豆 キャベツ にんじん 大根 りんご きな粉 だし汁 しょうゆ 三温糖 片栗粉
3		17	土	パン粥 カレイの煮物 白菜の煮物 キャベツスープ 煮りんご ミルク	きな粉粥	トースト カレイの煮物 白菜の煮物 キャベツスープ 煮りんご ミルク	きな粉粥
5	19	月	あんかけ粥 小松菜の煮びたし みそ汁(白菜) オレンジ ミルク	わかめ粥	あんかけ粥 小松菜の煮びたし みそ汁(白菜) オレンジ ミルク	わかめ粥	米 鶏ひき肉 かぶ にんじん 小松菜 白菜 オレンジ わかめ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
6	20	火	煮込みうどん キャベツの煮物 野菜スープ バナナ ミルク	青菜がゆ	煮込みスパゲティ ひじきの煮物 野菜スープ バナナ ミルク	青菜がゆ	うどん スパゲティ 鶏ひき肉 玉ねぎ にんじん ひじき キャベツ きゅうり ほうれん草 バナナ 米 だし汁 しょうゆ 上白糖 片栗粉
7	21	水	7倍粥 鶏肉と白菜の煮物 大根のツナ煮 みそ汁(玉ねぎ) みかん ミルク	パン粥	5倍粥 豚肉と白菜の煮物 大根のツナ煮 みそ汁(玉ねぎ) みかん ミルク	シュガートースト	米 豚ひき肉 鶏ひき肉 白菜 大根 にんじん ツナ 玉ねぎ みかん 食パン 牛乳 だし汁 しょうゆ みそ 上白糖 片栗粉 パター
8	22	木	7倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 人参の煮びたし みそ汁(豆腐) いちご ミルク	にんじん粥	5倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 人参の煮びたし みそ汁(豆腐) いちご ミルク	にんじん粥	米 鶏ひき肉 じゃが芋 にんじん きゅうり 絹豆腐 いちご だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
9	29	金・木	7倍粥 鮭のみそ煮 いんげんの煮びたし すまし汁(ほうれん草) 煮りんご ミルク	おじや	5倍粥 鮭のみそ煮 いんげんの煮びたし すまし汁(ほうれん草) 煮りんご ミルク	おじや	米 鮭 いんげん にんじん ほうれん草 麩 りんご だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
10	24	土	パン粥 鶏肉と野菜の煮物 白菜の煮びたし 人参のポタージュ オレンジ 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 人参のポタージュ オレンジ ミルク	鶏粥	食パン 鶏ひき肉 にんじん 玉ねぎ 白菜 きゅうり じゃが芋 オレンジ 米 だし汁 しょうゆ みそ ケチャップ 片栗粉
13	27	火	7倍粥 ささみと人参の煮物 きゅうりのツナ煮 みそ汁(わかめ) バナナ ミルク	青のり粥	5倍粥 ささみと人参の煮物 きゅうりのツナ煮 みそ汁(わかめ) バナナ ミルク	青のり粥	米 ささみ にんじん きゅうり 玉ねぎ ツナ わかめ 青のり だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
14	28	水	7倍粥 野菜のそぼろ煮 人参の煮物 かぶスープ いちご ミルク	ツナおじや	5倍粥 豚肉のハヤシ煮 マカロニの煮物 かぶスープ いちご ミルク	ツナおじや	米 豚ひき肉 鶏ひき肉 玉ねぎ にんじん マカロニ きゅうり かぶ いちご ツナ だし汁 しょうゆ 片栗粉 塩
13	27	火	7倍粥 鶏肉団子煮 ほうれん草の煮びたし みそ汁(里芋) みかん ミルク	じゃが芋のおやき	5倍粥 鶏肉団子煮 もやしの煮びたし みそ汁(里芋) みかん ミルク	じゃが芋のおやき	米 鶏ひき肉 玉ねぎ きゅうり にんじん 里芋 みかん じゃがいも だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
14	28	水	7倍粥 鶏肉と小松菜の煮物 ブロッコリーの煮物 チンゲン菜スープ 煮りんご ミルク	おかか粥	5倍粥 豚肉ともやしの煮物 ブロッコリーの煮物 チンゲン菜スープ 煮りんご ミルク	おかか粥	米 豚ひき肉 鶏ひき肉 もやし 小松菜 にんじん ブロッコリー チンゲン菜 りんご かつお節 だし汁 しょうゆ 片栗粉 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。