

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)		9~11か月 (後期)		使用している食材	
		午前	午後	午前	午後		
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
			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	食パン カレイ 白菜 きゅうり にんじん キャベツ りんご 米 きな粉 だし汁 しょうゆ 三温糖 片栗粉
3	17	土	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
5	19	月	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
6	20	火	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
7	21	水	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
8	22	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
9	29	金・木	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
10	24	土	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
26	27	火	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			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。