

令和7年10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	水	10倍粥 玉ねぎペースト かぼちゃペースト	7倍粥 鶏肉団子煮 ほうれん草と納豆の煮物 みそ汁（かぼちゃ） 煮りんご ミルク	のりおじや	5倍粥 あんかけつくね えのきと納豆の煮物 みそ汁（かぼちゃ） 煮りんご ミルク	のりおじや	米 鶏ひき肉 玉ねぎ えのき りんご ほうれん草 人参 ひきわり納豆 かぼちゃ きざみのり だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
2	16	木	うどんペースト 里芋ペースト きゅうりペースト	みそ煮込みうどん 里芋の煮物 きゅうりと人参の煮物 バナナ ミルク	わかめ粥	みそ煮込みうどん 里芋の煮物 きゅうりと人参の煮物 バナナ ミルク	わかめおにぎり	うどん 鶏ひき肉 白菜 小松菜 里芋 きゅうり 人参 バナナ わかめ だし汁 しょうゆ みそ 砂糖 片栗粉
3	17	金	10倍粥 にんじんペースト キャベツペースト	7倍粥 人参のそぼろ煮 キャベツの煮びたし みそ汁（麴） 梨（煮） ミルク	さつま芋の煮物	5倍粥 人参のそぼろ煮 キャベツの煮びたし みそ汁（麴） 梨（煮） ミルク	スティックさつま芋	米 鶏ひき肉 人参 キャベツ きゅうり 麴 ほうれん草 梨 さつま芋 だし汁 しょうゆ みそ 砂糖 片栗粉
4	18	土	10倍粥 白菜ペースト チンゲン菜ペースト	7倍粥 鶏肉と白菜の煮物 チンゲン菜のツナ煮 玉ねぎスープ オレンジ ミルク	にんじん粥	5倍粥 鶏肉と白菜の煮物 チンゲン菜のツナ煮 玉ねぎスープ オレンジ ミルク	にんじん粥	米 鶏ひき肉 白菜 チンゲン菜 人参 ツナ 玉ねぎ オレンジ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
6	20	月	10倍粥 さつま芋ペースト ブロッコリーペースト	7倍粥 鶏肉と野菜の煮物 ブロッコリーの煮物 大根のスープ バナナ ミルク	かぼちゃの煮物	5倍粥 鶏肉のケチャップ煮 ブロッコリーの煮物 大根のスープ バナナ ミルク	かぼちゃのおやき	米 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 さつま芋 ブロッコリー 大根 バナナ かぼちゃ だし汁 しょうゆ 砂糖 ケチャップ 片栗粉
7	21	火	10倍粥 カレイペースト ほうれん草ペースト	7倍粥 カレイと大根の煮物 ほうれん草の煮びたし みそ汁（豆腐） オレンジ ミルク	鶏粥	5倍粥 カレイと大根の煮物 もやしの煮びたし みそ汁（豆腐） オレンジ ミルク	鶏粥	米 カレイ 大根 もやし 鶏ひき肉 ほうれん草 人参 絹豆腐 わかめ オレンジ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
8	22	水	パン粥ペースト にんじんペースト じゃが芋ペースト	パン粥 鶏肉と玉ねぎの煮物 じゃが芋と人参の煮物 コーンスープ 煮りんご ミルク	しらすおじや	トースト 豚肉のケチャップ煮 じゃが芋と人参の煮物 コーンスープ 煮りんご ミルク	しらすおじや	食パン 豚ひき肉 マッシュルーム 鶏ひき肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 クリームコーン 米 しらす だし汁 しょうゆ ケチャップ 片栗粉 牛乳
9	23	木	10倍粥 さつま芋ペースト 玉ねぎペースト	7倍粥 さつま芋のそぼろ煮 いんげんと人参の煮物 みそ汁（玉ねぎ） オレンジ ミルク	みそおじや	5倍粥 さつま芋のそぼろ煮 ひじきの煮物 みそ汁（玉ねぎ） オレンジ ミルク	みそおじや	米 鶏ひき肉 さつま芋 ひじき 人参 いんげん 玉ねぎ オレンジ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
10	24	金	うどんペースト 里芋ペースト チンゲン菜ペースト	大根とツナのうどん キャベツときゅうりの煮物 チンゲン菜スープ オレンジ ミルク	里芋のおじや	大根とツナのスパゲティ キャベツときゅうりの煮物 チンゲン菜スープ オレンジ ミルク	里芋のおじや	スパゲティ うどん ツナ 大根 きゅうり チンゲン菜 人参 里芋 だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉 きざみのり
11	25	土	10倍粥 小松菜ペースト かぶペースト	7倍粥 鶏肉と小松菜の煮物 白菜の煮びたし みそ汁（かぶ） オレンジ ミルク	きな粉粥	5倍粥 鶏肉と小松菜の煮物 白菜の煮びたし みそ汁（かぶ） オレンジ ミルク	きな粉粥	米 鶏ひき肉 小松菜 白菜 人参 玉ねぎ かぶ オレンジ きな粉 だし汁 しょうゆ みそ 砂糖 塩 片栗粉
/	27	月	10倍粥 豆腐ペースト きゅうりペースト	7倍粥 マーボー豆腐風煮物 わかめときゅうりの煮物 玉ねぎスープ 梨（煮） ミルク	おかか粥	5倍粥 マーボー豆腐風煮物 わかめときゅうりの煮物 玉ねぎスープ 梨（煮） ミルク	おかか粥	米 鶏ひき肉 絹豆腐 人参 玉ねぎ わかめ きゅうり 梨 かつお節 だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
14	28	火	10倍粥 カレイペースト 白菜ペースト	7倍粥 鮭の煮物 さつま芋と人参の煮物 みそ汁（白菜） オレンジ ミルク	ささみ粥	5倍粥 鮭の煮物 さつま芋と人参の煮物 みそ汁（白菜） オレンジ ミルク	ささみ粥	米 鮭 カレイ さつま芋 人参 白菜 オレンジ 鶏ささみ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
/	29	水	パン粥ペースト にんじんペースト キャベツペースト	パン粥 鶏肉と玉ねぎの煮物 キャベツと人参の煮物 大根スープ バナナ ミルク	根菜おじや	トースト マカロニのクリーム煮 キャベツと人参の煮物 大根スープ バナナ ミルク	みそおにぎり	食パン マッシュルーム マカロニ 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 キャベツ 大根 バナナ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉 牛乳 小麦粉
/	30	木	10倍粥 ほうれん草ペースト にんじんペースト	7倍粥 ささみとほうれん草の煮物 人参の磯辺煮 みそ汁（かぶ） オレンジ ミルク	じゃが芋のみそ煮	5倍粥 ささみとほうれん草の煮物 人参の磯辺煮 みそ汁（かぶ） オレンジ ミルク	じゃが芋のおやき	米 鶏ささみ ほうれん草 人参 白菜 きざみのり かぶ オレンジ じゃが芋 だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
/	31	金	10倍粥 玉ねぎペースト キャベツペースト	7倍粥 鶏肉団子煮 かぶときゅうりの煮物 キャベツスープ 煮りんご ミルク	かぼちゃの煮物	5倍粥 煮込みハンバーグ かぶときゅうりの煮物 キャベツスープ 煮りんご ミルク	かぼちゃ蒸しパン	米 豚ひき肉 パン粉 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 牛乳 かぶ きゅうり キャベツ りんご かぼちゃ 小麦粉 だし汁 しょうゆ 砂糖 ケチャップ 片栗粉 ベーキングパウダー

◎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。