

令和7年11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	土	煮込みうどん チンゲン菜のツナ煮 キャベツスープ オレンジ ミルク	鶏粥	チンゲン菜のツナ煮 キャベツスープ オレンジ ミルク	鶏粥	うどん 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 かつお節 チンゲン菜 ツナ キャベツ 米 オレンジ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
2	17	月	パン粥 鶏肉と小松菜の煮物 キャベツのトマト煮 コーンスープ バナナ ミルク	青菜がゆ	トースト 鶏肉と小松菜の煮物 キャベツのトマト煮 コーンスープ バナナ ミルク	青菜がゆ	食パン 鶏ひき肉 小松菜 キャベツ 人参 きゅうり トマト クリームコーン 玉ねぎ 米 だし汁 しょうゆ 塩 片栗粉 牛乳
4	18	火	7倍粥 カレイの煮物 ほうれん草の煮びたし みそ汁（豆腐） オレンジ ミルク	さつま芋と りんごの煮物	5倍粥 カレイの煮物 もやしの煮びたし みそ汁（豆腐） オレンジ ミルク	さつま芋と りんごの煮物	米 カレイ もやし ほうれん草 人参 絹豆腐 オレンジ さつま芋 りんご だし汁 しょうゆ みそ 砂糖 片栗粉
5	19	水	7倍粥 鶏肉と玉ねぎの煮物 きゅうりと人参の煮物 かぶスープ 煮りんご ミルク	わかめ粥	5倍粥 豚肉のケチャップ煮 きゅうりと人参の煮物 かぶスープ 煮りんご ミルク	わかめ粥	米 豚ひき肉 しめじ 鶏ひき肉 玉ねぎ きゅうり 人参 かぶ りんご わかめ だし汁 しょうゆ 砂糖 ケチャップ 片栗粉
6	20	木	7倍粥 ささみと人参の煮物 白菜の煮びたし みそ汁（里芋） オレンジ ミルク	きな粉粥	5倍粥 ささみと人参の煮物 白菜の煮びたし みそ汁（里芋） オレンジ ミルク	きな粉蒸しパン	米 鶏ささみ 人参 白菜 ベーキングパウダー きゅうり 里芋 オレンジ きな粉 薄力粉 牛乳 だし汁 しょうゆ みそ 塩 砂糖 片栗粉
7	21	金	煮込みうどん ブロッコリーのツナ煮 野菜スープ バナナ ミルク	野菜おじや	クリームスパゲティ ブロッコリーのツナ煮 野菜スープ バナナ ミルク	野菜おじや	スパゲティ うどん 鶏ひき肉 小松菜 玉ねぎ しめじ 薄力粉 牛乳 ブロッコリー 人参 ツナ キャベツ バナナ だし汁 しょうゆ 塩 片栗粉
8	22	土	7倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 小松菜の磯辺煮 みそ汁（わかめ） オレンジ ミルク	みそおじや	5倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 小松菜の磯辺煮 みそ汁（わかめ） オレンジ ミルク	みそおじや	米 鶏ひき肉 じゃが芋 小松菜 白菜 人参 きざみのり わかめ オレンジ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
10	23	月	7倍粥 鶏肉と大根の煮物 ほうれん草と納豆の煮物 みそ汁（白菜） 煮りんご ミルク	ささみおじや	5倍粥 豚肉と大根の煮物 えのきと納豆の煮物 みそ汁（白菜） 煮りんご ミルク	ささみおじや	米 豚ひき肉 鶏ひき肉 大根 えのき ほうれん草 人参 ひきわり納豆 白菜 りんご 鶏ささみ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
11	24	火	わかめうどん 鶏肉団子煮 かぶときゅうりの煮物 バナナ ミルク	おかか粥	わかめうどん 鶏肉団子煮 かぶときゅうりの煮物 バナナ ミルク	おかかおにぎり	うどん わかめ 玉ねぎ 人参 鶏ひき肉 かぶ きゅうり バナナ かつお節 だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
12	25	水	7倍粥 鮭の煮物 里芋と人参の煮物 みそ汁（小松菜） 梨（煮） ミルク	にんじん粥	5倍粥 鮭の煮物 里芋と人参の煮物 みそ汁（小松菜） 梨（煮） ミルク	にんじん粥	米 鮭 里芋 人参 小松菜 麴 梨 だし汁 しょうゆ みそ 砂糖 片栗粉
13	26	木	パン粥 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーの煮物 チンゲン菜スープ オレンジ ミルク	芋がゆ	トースト 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーの煮物 チンゲン菜スープ オレンジ ミルク	芋がゆ	食パン 鶏ひき肉 玉ねぎ トマト 米 ブロッコリー 白菜 チンゲン菜 人参 オレンジ じゃが芋 だし汁 しょうゆ みそ 塩 片栗粉
14	28	金	7倍粥 白菜のそぼろ煮 きゅうりの煮びたし みそ汁（かぼちゃ） 煮りんご ミルク	のりおじや	5倍粥 白菜のそぼろ煮 きゅうりの煮びたし みそ汁（かぼちゃ） 煮りんご ミルク	のりおじや	米 鶏ひき肉 白菜 きゅうり 人参 かぼちゃ りんご きざみのり だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
28	28	金	7倍粥 鶏肉とキャベツの煮物 じゃが芋の煮物 玉ねぎスープ 煮りんご ミルク	ツナおじや	5倍粥 鶏肉とキャベツの煮物 スティックじゃが芋 玉ねぎスープ 煮りんご ミルク	ツナおじや	米 鶏ひき肉 キャベツ じゃが芋 玉ねぎ 人参 りんご ツナ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
29	29	土	7倍粥 鶏肉と野菜の煮物 根菜のおかか煮 みそ汁（豆腐） オレンジ ミルク	青のり粥	5倍粥 鶏肉と野菜の煮物 根菜のおかか煮 みそ汁（豆腐） オレンジ ミルク	青のり粥	米 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 大根 絹豆腐 オレンジ 青のり だし汁 しょうゆ みそ 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。