

令和7年5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	16	木・金	10倍粥 豆腐ペースト 白菜ペースト	7倍粥 鮭の煮物 白菜の煮びたし みそ汁（豆腐） バナナ ミルク	人参がゆ	5倍粥 鮭の煮物 白菜の煮びたし みそ汁（豆腐） バナナ ミルク	人参がゆ	米 鮭 白菜 人参 小松菜 絹豆腐 わかめ パナナ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
2		木	10倍粥 玉ねぎペースト ほうれん草ペースト	7倍粥 鶏肉団子煮 ほうれん草と人参の煮物 みそ汁（なす） 煮りんご ミルク	ミルクパン粥	5倍粥 鶏肉団子煮 ほうれん草と人参の煮物 みそ汁（なす） 煮りんご ミルク	シュガートースト	米 鶏ひき肉 玉ねぎ ほうれん草 人参 なす りんご 食パン だし汁 しょうゆ みそ 砂糖 牛乳 片栗粉
7	21	火	うどんペースト じゃが芋ペースト チンゲン菜ペースト	あんかけうどん じゃが芋の青のり煮 わかめスープ バナナ ミルク	ツナおじや	あんかけうどん じゃが芋の青のり煮 わかめスープ バナナ ミルク	ツナおじや	うどん 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ チンゲン菜 じゃが芋 青のり わかめ パナナ ツナ だし汁 しょうゆ 片栗粉
8	22	水	10倍粥 かはいペースト かぼちゃペースト	7倍粥 カレイのみそ煮 人参といんげんの煮物 すまし汁（ほうれん草） オレンジ ミルク	かぼちゃの煮物	5倍粥 カレイのみそ煮 ひじきの煮物 すまし汁（ほうれん草） オレンジ ミルク	かぼちゃのおやき	米 カレイ ひじき 人参 いんげん ほうれん草 オレンジ かぼちゃ だし汁 しょうゆ みそ 砂糖 片栗粉
9	23	木	パン粥ペースト きゅうりペースト かぶペースト	パン粥 白菜のそぼろ煮 玉ねぎときゅうりの煮物 かぶスープ メロン ミルク	青菜がゆ	トースト 白菜のそぼろ煮 玉ねぎときゅうりの煮物 かぶスープ メロン ミルク	青菜がゆ	食パン 鶏ひき肉 白菜 玉ねぎ きゅうり かぶ 人参 メロン 小松菜 米 だし汁 しょうゆ 片栗粉
10	24	土	10倍粥 玉ねぎペースト にんじんペースト	7倍粥 鶏肉と玉ねぎの煮物 ほうれん草の煮びたし みそ汁（大根） バナナ ミルク	きな粉粥	5倍粥 鶏肉と玉ねぎの煮物 ほうれん草の煮びたし みそ汁（大根） バナナ ミルク	きな粉粥	米 鶏ひき肉 玉ねぎ ほうれん草 人参 大根 パナナ きな粉 だし汁 しょうゆ みそ 砂糖 片栗粉
12	26	月	うどんペースト ブロッコリーペースト キャベツペースト	煮こみうどん ブロッコリーの煮物 キャベツスープ オレンジ ミルク	わかめ粥	大根とツナのスパゲティ ブロッコリーの煮物 キャベツスープ オレンジ ミルク	わかめ粥	うどん スパゲティ ツナ 大根 きざみのり ブロッコリー 人参 キャベツ オレンジ わかめ だし汁 しょうゆ 片栗粉
13	27	月	10倍粥 ほうれん草ペースト 白菜ペースト	7倍粥 ささみと人参の煮物 ほうれん草と納豆の煮物 みそ汁（白菜） バナナ ミルク	枝豆がゆ	5倍粥 ささみと人参の煮物 ほうれん草と納豆の煮物 みそ汁（白菜） バナナ ミルク	枝豆がゆ	米 ささみ 人参 ほうれん草 ひきわり納豆 白菜 パナナ 枝豆 だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
14	28	火	パン粥ペースト じゃが芋ペースト 大根ペースト	パン粥 鶏肉と野菜の煮物 キャベツと人参の煮物 大根スープ メロン ミルク	おかか粥	トースト 鶏肉と野菜の煮物 キャベツと人参の煮物 大根スープ メロン ミルク	おかか粥	食パン 鶏ひき肉 じゃが芋 玉ねぎ キャベツ 人参 大根 かつお節 米 だし汁 しょうゆ 片栗粉
15	29	水	10倍粥 かぼちゃペースト きゅうりペースト	7倍粥 かぼちゃのそぼろ煮 きゅうりの煮物 野菜スープ オレンジ ミルク	みそおじや	5倍粥 かぼちゃのそぼろ煮 きゅうりの煮物 野菜スープ オレンジ ミルク	みそおじや	米 鶏ひき肉 かぼちゃ きゅうり 人参 玉ねぎ オレンジ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
	30	金	10倍粥 かぶペースト 玉ねぎペースト	7倍粥 ささみとかぶの煮物 きゅうりと玉ねぎの煮物 人参スープ バナナ ミルク	鶏粥	5倍粥 ささみとかぶの煮物 きゅうりと玉ねぎの煮物 人参スープ バナナ ミルク	鶏粥	米 ささみ かぶ きゅうり 玉ねぎ 人参 パナナ 鶏ひき肉 だし汁 しょうゆ 片栗粉
17	31	土	10倍粥 玉ねぎペースト ほうれん草ペースト	7倍粥 鶏肉と玉ねぎの煮物 人参の磯辺煮 みそ汁（ほうれん草） オレンジ ミルク	さつま芋の煮物	5倍粥 鶏肉と玉ねぎの煮物 人参の磯辺煮 みそ汁（ほうれん草） オレンジ ミルク	スティックさつま芋	米 鶏ひき肉 玉ねぎ きゅうり 人参 きざみのり ほうれん草 オレンジ さつま芋 だし汁 しょうゆ みそ 砂糖 片栗粉
19		月	10倍粥 キャベツペースト にんじんペースト	7倍粥 鶏肉とじゃが芋の煮物 キャベツのスープ煮 コーンスープ バナナ ミルク	のり粥	5倍粥 鶏肉のケチャップ煮 キャベツのスープ煮 コーンスープ バナナ ミルク	のり粥	米 鶏ひき肉 じゃが芋 キャベツ 人参 きゅうり クリームコーン 玉ねぎ きざみのり だし汁 しょうゆ ケチャップ 牛乳 片栗粉
20		金	10倍粥 大根ペースト きゅうりペースト	7倍粥 鶏肉と大根の煮物 きゅうりのおかか煮 みそ汁（麴） オレンジ ミルク	ささみ粥	5倍粥 鶏肉と大根の煮物 きゅうりのおかか煮 みそ汁（麴） オレンジ ミルク	ささみ粥	米 鶏ひき肉 大根 きゅうり 人参 かつお節 麴 オレンジ ささみ 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。