

令和7年6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）		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	午前	午後	
2	16	月	うどんペースト チンゲン菜ペースト 人参ペースト	チャーチャーうどん チンゲン菜のツナ煮 わかめスープ バナナ ミルク	野菜がゆ	チャーチャーうどん もやしのツナ煮 わかめスープ バナナ ミルク	ひじき粥	うどん 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ もやし チンゲン菜 ツナ わかめ バナナ ひじき 米 だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
3	17	火	10倍粥 豆腐ペースト きゅうりペースト	7倍粥 肉豆腐 きゅうりの煮物 みそ汁（小松菜） メロン ミルク	わかめ粥	5倍粥 肉豆腐 きゅうりの煮物 みそ汁（小松菜） メロン ミルク	わかめ粥	米 鶏ひき肉 絹豆腐 玉ねぎ 人参 きゅうり 小松菜 メロン わかめ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
4	18	水	パン粥ペースト 白菜ペースト じゃが芋ペースト	パン粥 鶏肉と白菜の煮物 きゅうりのトマト煮 野菜スープ バナナ ミルク	ツナおじや	トースト 鶏肉と白菜の煮物 きゅうりのトマト煮 野菜スープ バナナ ミルク	ツナおじや	食パン 鶏ひき肉 白菜 きゅうり トマト じゃが芋 玉ねぎ バナナ ツナ 米 だし汁 しょうゆ 片栗粉
5	19	木	10倍粥 カレイペースト ほうれん草ペースト	7倍粥 カレイの煮物 ほうれん草の煮びたし みそ汁（かぼちゃ） オレンジ ミルク	ささみ粥	5倍粥 カレイの煮物 もやしの煮びたし みそ汁（かぼちゃ） オレンジ ミルク	ささみ粥	米 カレイ もやし ほうれん草 人参 かぼちゃ 玉ねぎ オレンジ ささみ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
6	20	金	10倍粥 ブロッコリーペースト 大根ペースト	7倍粥 鶏肉団子煮 ブロッコリーのおかか煮 みそ汁（大根） バナナ ミルク	根菜おじや	5倍粥 鶏肉団子煮 ブロッコリーのおかか煮 みそ汁（大根） バナナ ミルク	根菜おじや	米 鶏ひき肉 玉ねぎ ブロッコリー 人参 大根 バナナ かつお節 だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
7	21	土	10倍粥 かぶペースト 玉ねぎペースト	7倍粥 鶏肉とかぶの煮物 人参ときゅうりの煮物 みそ汁（玉ねぎ） オレンジ ミルク	にんじん粥	5倍粥 鶏肉とかぶの煮物 人参ときゅうりの煮物 みそ汁（玉ねぎ） オレンジ ミルク	にんじん粥	米 鶏ひき肉 かぶ 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
9	23	月	10倍粥 ほうれん草ペースト なすペースト	7倍粥 枝豆入りつくねのあんかけ ほうれん草と納豆の煮物 みそ汁（なす） メロン ミルク	コーン粥	5倍粥 枝豆入りつくねのあんかけ ほうれん草と納豆の煮物 みそ汁（なす） メロン ミルク	コーン粥	米 鶏ひき肉 玉ねぎ 枝豆 ほうれん草 人参 ひきわり納豆 なす メロン とうもろこし だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
10	24	火	10倍粥 豆腐ペースト 大根ペースト	7倍粥 鮭のみそ煮 根菜の煮物 すまし汁（麩） オレンジ ミルク	鶏がゆ	5倍粥 鮭のみそ煮 根菜の煮物 すまし汁（麩） オレンジ ミルク	鶏がゆ	米 鮭 絹豆腐 大根 玉ねぎ 人参 いんげん 麩 オレンジ 鶏ひき肉 だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
11	25	水	パン粥ペースト きゅうりペースト チンゲン菜ペースト	パン粥 鶏肉となすの煮物 きゅうりと玉ねぎの煮物 チンゲン菜スープ バナナ ミルク	おかか粥	トースト 鶏肉のケチャップ煮 きゅうりと玉ねぎの煮物 チンゲン菜スープ バナナ ミルク	おかか粥	食パン 鶏ひき肉 なす きゅうり 玉ねぎ チンゲン菜 人参 バナナ かつお節 だし汁 しょうゆ ケチャップ 片栗粉
12	26	木	10倍粥 人参ペースト 小松菜ペースト	7倍粥 人参のそぼろ煮 小松菜の磯辺煮 みそ汁（豆腐） スイカ ミルク	きな粉粥	5倍粥 人参のそぼろ煮 もやしの磯辺煮 みそ汁（豆腐） スイカ ミルク	きな粉粥	米 鶏ひき肉 人参 もやし 小松菜 玉ねぎ きざみのり 絹豆腐 スイカ きな粉 だし汁 しょうゆ みそ 砂糖 片栗粉
13	27	金	うどんペースト かぶペースト 玉ねぎペースト	煮込みうどん かぶのそぼろ煮 人参の煮びたし バナナ ミルク	みそおじや	煮込みうどん かぶのそぼろ煮 人参の煮びたし バナナ ミルク	みそおじや	うどん わかめ 人参 玉ねぎ 鶏ひき肉 かぶ きゅうり バナナ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
14	28	土	10倍粥 キャベツペースト さつまいもペースト	7倍粥 鶏肉とキャベツの煮物 人参と玉ねぎの煮物 みそ汁（さつまいも） オレンジ ミルク	のり粥	5倍粥 鶏肉とキャベツの煮物 人参と玉ねぎの煮物 みそ汁（さつまいも） オレンジ ミルク	のり粥	米 鶏ひき肉 キャベツ 人参 玉ねぎ さつまいも オレンジ きざみのり だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
30	月		10倍粥 白菜ペースト じゃが芋ペースト	7倍粥 鶏肉と野菜の煮物 じゃが芋とブロッコリーの煮物 コーンスープ バナナ ミルク	いも粥	5倍粥 鶏肉と野菜のケチャップ煮 じゃが芋とブロッコリーの煮物 コーンスープ バナナ ミルク	いも粥	米 鶏ひき肉 白菜 人参 じゃが芋 ブロッコリー クリームコーン 玉ねぎ バナナ だし汁 しょうゆ 片栗粉 牛乳

◎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。