

# 令和7年9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）<br>午前                  | 7～8か月（中期）<br>午前                                   | 7～8か月<br>午後 | 9～11か月（後期）<br>午前                                  | 9～11か月<br>午後 | 使用している食材                                                                       |
|----|----|---|----|----------------------------------|---------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 29 | 月 |    | 10倍粥<br>玉ねぎペースト<br>なすペースト        | 7倍粥 鶏肉と玉ねぎの煮物<br>白菜の磯辺煮 みそ汁（なす）<br>オレンジ ミルク       | わかめ粥        | 5倍粥 豚肉と玉ねぎの煮物<br>白菜の磯辺煮 みそ汁（なす）<br>オレンジ ミルク       | わかめ粥         | 米 豚ひき肉 鶏ひき肉 玉ねぎ 白菜<br>小松菜 人参 きざみのり なす オレンジ わかめ<br>だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉              |
| 2  | 16 | 火 |    | パン粥ベースト<br>キャベツペースト<br>きゅうりペースト  | パン粥 鶏肉とキャベツの煮物<br>きゅうりとトマトの煮物 コーンスープ<br>バナナ ミルク   | 青菜がゆ        | トースト 鶏肉とキャベツの煮物<br>きゅうりとトマトの煮物 コーンスープ<br>バナナ ミルク  | 青菜がゆ         | 食パン 鶏ひき肉 キャベツ トマト 人参<br>きゅうり 玉ねぎ クリームコーン バナナ ほうれん草<br>だし汁 しょうゆ 片栗粉 牛乳          |
| 3  | 17 | 水 |    | 10倍粥<br>カレイペースト<br>ほうれん草ペースト     | 7倍粥 カレイのみそ煮<br>根菜の煮物 すまし汁（ほうれん草）<br>梨（煮） ミルク      | さつま芋の煮物     | 5倍粥 カレイのみそ煮<br>根菜の煮物 すまし汁（ほうれん草）<br>梨（煮） ミルク      | スイートポテト      | 米 カレイ 里芋 人参 いんげん<br>ほうれん草 麩 梨 さつま芋<br>だし汁 しょうゆ みそ 砂糖 片栗粉 牛乳                    |
| 4  | 18 | 木 |    | うどんベースト<br>チンゲン菜ペースト<br>にんじんペースト | ジャージャーうどん<br>チンゲン菜のツナ煮 わかめスープ<br>バナナ ミルク          | 鶏粥          | ジャージャーうどん<br>もやしのツナ煮 わかめスープ<br>バナナ ミルク            | ひじきおにぎり      | うどん 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参<br>もやし チンゲン菜 ツナ わかめ バナナ ひじき<br>だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉                 |
| 5  | 19 | 木 |    | 10倍粥<br>大根ペースト<br>かぼちゃペースト       | 7倍粥 人参のそぼろ煮<br>大根のおかか煮 みそ汁（かぼちゃ）<br>煮りんご ミルク      | 青のり粥        | 5倍粥 人参のそぼろ煮<br>大根のおかか煮 みそ汁（かぼちゃ）<br>煮りんご ミルク      | 青のり粥         | 米 鶏ひき肉 人参 大根 きゅうり<br>かつお節 かぼちゃ りんご 青のり<br>だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉                      |
| 6  | 20 | 土 |    | 10倍粥<br>かぶペースト<br>きゅうりペースト       | 7倍粥 鶏肉とかぶの煮物<br>きゅうりと人参の煮びたし みそ汁（玉ねぎ）<br>オレンジ ミルク | にんじん粥       | 5倍粥 鶏肉とかぶの煮物<br>きゅうりと人参の煮びたし みそ汁（玉ねぎ）<br>オレンジ ミルク | にんじん粥        | 米 鶏ひき肉 かぶ 人参<br>きゅうり かつお節 玉ねぎ オレンジ<br>だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉                          |
| 8  | 22 | 金 |    | 10倍粥<br>ほうれん草ペースト<br>ブロッコリーペースト  | 7倍粥 鶏肉とほうれん草の煮物<br>ブロッコリーの煮びたし 野菜スープ<br>バナナ ミルク   | かぼちゃの煮物     | 5倍粥 鶏肉とほうれん草の煮物<br>ブロッコリーときのこの煮物 野菜スープ<br>バナナ ミルク | かぼちゃ蒸しパン     | 米 鶏ひき肉 ほうれん草 ブロッコリー<br>人参 しめじ 玉ねぎ バナナ かぼちゃ 小麦粉<br>だし汁 しょうゆ 砂糖 片栗粉 牛乳 パーキングパウダー |
| 9  | /  | 月 |    | 10倍粥<br>豆腐ペースト<br>キャベツペースト       | 7倍粥 鮭の煮物<br>キャベツの煮びたし みそ汁（豆腐）<br>梨（煮） ミルク         | ささみ粥        | 5倍粥 鮭の煮物<br>キャベツの煮びたし みそ汁（豆腐）<br>梨（煮） ミルク         | ささみ粥         | 米 鮭 キャベツ 人参 きゅうり<br>絹豆腐 わかめ 梨 ささみ<br>だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉                           |
| 10 | 24 | 月 |    | うどんベースト<br>じゃが芋ペースト<br>白菜ペースト    | 煮こみうどん<br>じゃが芋の煮物 白菜スープ<br>オレンジ ミルク               | みそおじや       | 和風スパゲティ<br>じゃが芋の煮物 白菜スープ<br>オレンジ ミルク              | みそおじや        | スパゲティ うどん 鶏ひき肉 小松菜 玉ねぎ<br>しめじ きざみのり じゃが芋 人参 白菜 オレンジ<br>だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉         |
| 11 | 25 | 火 |    | 10倍粥<br>大根ペースト<br>里芋ペースト         | 7倍粥 ささみと大根の煮物<br>ほうれん草と納豆の煮物 みそ汁（里芋）<br>煮りんご ミルク  | ミルクパン粥      | 5倍粥 ささみと大根の煮物<br>えのきと納豆の煮物 みそ汁（里芋）<br>煮りんご ミルク    | シュガートースト     | 米 ささみ 大根 えのき ほうれん草<br>人参 ひきわり納豆 里芋 りんご 食パン<br>だし汁 しょうゆ みそ 砂糖 片栗粉 牛乳 バター        |
| 12 | 26 | 木 |    | 10倍粥<br>にんじんペースト<br>キャベツペースト     | 7倍粥 鶏肉と野菜の煮物<br>きゅうりとキャベツの煮物 かぶスープ<br>バナナ ミルク     | きな粉粥粥       | 5倍粥 豚肉のケチャップ煮<br>きゅうりとキャベツの煮物 かぶスープ<br>バナナ ミルク    | きな粉おはぎ       | 米 豚ひき肉 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 きゅうり<br>キャベツ かぶ バナナ きな粉<br>だし汁 しょうゆ 砂糖 塩 片栗粉                |
| 13 | 27 | 土 |    | 10倍粥<br>じゃが芋ペースト<br>ほうれん草ペースト    | 7倍粥 じゃが芋のそぼろ煮<br>ほうれん草の煮びたし みそ汁（わかめ）<br>オレンジ ミルク  | のり粥         | 5倍粥 じゃが芋のそぼろ煮<br>ほうれん草の煮びたし みそ汁（わかめ）<br>オレンジ ミルク  | のり粥          | 米 鶏ひき肉 じゃが芋 ほうれん草<br>人参 わかめ オレンジ きざみのり<br>だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉                      |
| /  | 30 | 月 |    | パン粥ベースト<br>カレイペースト<br>ブロッコリーペースト | 7倍粥 鮭と玉ねぎの煮物<br>ブロッコリーの煮物 白菜スープ<br>バナナ ミルク        | おかか粥        | 5倍粥 鮭と玉ねぎの煮物<br>ブロッコリーの煮物 白菜スープ<br>バナナ ミルク        | おかか粥         | 米 鮭 玉ねぎ カレイ かつお節<br>ブロッコリー きゅうり 白菜 人参 バナナ<br>だし汁 しょうゆ 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。