

令和7年1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
4	18 土	7倍粥 鶏肉と玉ねぎの煮物 人参といんげんの煮物 みそ汁 (さつまい芋) オレンジ ミルク	わかめ粥	5倍粥 鶏肉と玉ねぎの煮物 人参といんげんの煮物 みそ汁 (さつまい芋) オレンジ ミルク	わかめ粥	米 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 いんげん さつまい芋 オレンジ わかめ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
6	20 月	7倍粥 鶏肉と野菜の煮物 きゅうりと人参の煮物 かぶスープ バナナ ミルク	きな粉粥	5倍粥 豚肉と野菜のケチャップ煮 スティック野菜 かぶスープ バナナ ミルク	きな粉粥	米 豚ひき肉 鶏ひき肉 玉ねぎ じゃが芋 きゅうり 人参 かぶ バナナ きな粉 だし汁 しょうゆ 砂糖 ケチャップ 片栗粉
7	21 火	7倍粥 ささみと小松菜の煮物 キャベツの煮ひたし みそ汁 (里芋) 煮りんご ミルク	7日:大根とかぶのおかゆ 21日:のり粥	5倍粥 ささみと小松菜の煮物 キャベツの煮ひたし みそ汁 (里芋) 煮りんご ミルク	7日:大根とかぶのおかゆ 21:のり粥	米 鶏ささみ 小松菜 キャベツ にんじん 里芋 りんご (7日:大根 かぶ) (21日:きざみのり) だし汁 しょうゆ みそ 塩 片栗粉
8	22 水	7倍粥 カレイと大根の煮物 納豆の煮物 みそ汁 (白菜) みかん ミルク	鶏粥	5倍粥 カレイと大根の煮物 納豆の煮物 みそ汁 (白菜) みかん ミルク	鶏粥	米 カレイ 大根 ひきわり納豆 人参 ほうれん草 白菜 みかん 鶏ひき肉 だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
9	23 木	パン粥 鶏肉と人参の煮物 ブロッコリーの煮物 キャベツスープ バナナ ミルク	おかか粥	トースト 鶏肉とマカロニの煮物 ブロッコリーの煮物 キャベツスープ バナナ ミルク	おかかおにぎり	食パン 鶏ひき肉 マカロニ 人参 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ バナナ かつお節 だし汁 しょうゆ 片栗粉
10	24 金	7倍粥 鶏肉団子煮 根菜の煮物 すまし汁 (わかめ) いちご ミルク	じゃが芋の煮物	5倍粥 豚肉団子煮 根菜の煮物 すまし汁 (わかめ) いちご ミルク	じゃが芋のおやき	米 豚ひき肉 鶏ひき肉 玉ねぎ 大根 人参 わかめ 麩 いちご じゃが芋 だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
7倍粥 鶏肉団子煮 大根のおかか煮 みそ汁 (麩) いちご ミルク		5倍粥 あんかけつくね 大根のおかか煮 みそ汁 (麩) いちご ミルク		米 鶏ひき肉 玉ねぎ 大根 人参 かつお節 麩 わかめ いちご じゃが芋 だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉		
11	25 土	みそ煮込みうどん きゅうりのツナ煮 チンゲン菜スープ オレンジ ミルク	青菜がゆ	みそ煮込みうどん きゅうりのツナ煮 チンゲン菜スープ オレンジ ミルク	青菜がゆ	うどん 鶏ひき肉 もやし 人参 キャベツ きゅうり ツナ チンゲン菜 オレンジ 小松菜 米 だし汁 しょうゆ みそ
14	27 月	7倍粥 ささみとほうれん草の煮物 さつまい芋の煮物 玉ねぎスープ 煮りんご ミルク	さつまい芋粥	5倍粥 ささみとほうれん草の煮物 さつまい芋の煮物 玉ねぎスープ 煮りんご ミルク	さつまい芋粥	米 鶏ささみ ほうれん草 さつまい芋 人参 玉ねぎ りんご だし汁 しょうゆ 片栗粉
14	28 火	7倍粥 ブロッコリーのそぼろ煮 白菜の磯辺煮 みそ汁 (豆腐) オレンジ ミルク	にんじん粥	5倍粥 ブロッコリーのそぼろ煮 白菜の磯辺煮 みそ汁 (豆腐) オレンジ ミルク	にんじん粥	米 鶏ひき肉 ブロッコリー 白菜 人参 小松菜 きざみのり 絹豆腐 オレンジ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
15	29 水	煮込みうどん キャベツときゅうりの煮物 コーンスープ バナナ ミルク	里芋とツナのおじや	ミートソーススパゲティ キャベツときゅうりの煮物 コーンスープ バナナ ミルク	里芋とツナのおじや	スパゲティ 豚ひき肉 うどん 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり クリームコーン バナナ ツナ 里芋 だし汁 しょうゆ ケチャップ 砂糖 牛乳 片栗粉
16	30 木	7倍粥 鮭のみそ煮 かぶと人参の煮物 すまし汁 (小松菜) みかん ミルク	ささみ粥	5倍粥 鮭のみそ煮 かぶと人参の煮物 すまし汁 (小松菜) みかん ミルク	ささみ粥	米 鮭 かぶ 人参 小松菜 みかん 鶏ささみ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
17	31 金	パン粥 じゃが芋のそぼろ煮 白菜のスープ煮 野菜スープ 煮りんご ミルク	トマトのおじや	トースト じゃが芋のそぼろ煮 白菜のスープ煮 野菜スープ 煮りんご ミルク	トマトのおじや	食パン 鶏ひき肉 白菜 きゅうり 玉ねぎ 人参 りんご トマト だし汁 しょうゆ ケチャップ 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。