

令和7年3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	7倍粥 鶏肉と白菜の煮物 じゃが芋の青のり煮 チンゲン菜スープ 煮りんご ミルク	芋がゆ	5倍粥 鶏肉と白菜の煮物 じゃが芋の青のり煮 チンゲン菜スープ 煮りんご ミルク	芋がゆ	米 鶏ひき肉 白菜 じゃが芋 青のり チンゲン菜 人参 りんご だし汁 しょうゆ 塩 片栗粉
3	17	月	7倍粥 かぶのそぼろ煮 ほうれん草の煮びたし すまし汁(麩) いちご ミルク	きな粉粥	5倍粥 かぶのそぼろ煮 もやしの煮びたし すまし汁(麩) いちご ミルク	きな粉粥	米 鶏ひき肉 かぶ もやし ほうれん草 人参 麩 いちご きな粉 だし汁 しょうゆ みそ 砂糖 塩 片栗粉
4	18	月	パン粥 鮭の煮物 きゅうりと人参の煮物 かぶスープ バナナ ミルク	青菜がゆ	トースト 鮭の煮物 きゅうりと人参の煮物 かぶスープ バナナ ミルク	青菜がゆ	食パン 鮭 人参 きゅうり 玉ねぎ かぶ バナナ 小松菜 だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
5	19	火	7倍粥 鶏肉と大根の煮物 納豆の煮物 みそ汁(白菜) 煮りんご ミルク	わかめ粥	5倍粥 豚肉と大根の煮物 納豆の煮物 みそ汁(白菜) 煮りんご ミルク	わかめ粥	米 豚ひき肉 鶏ひき肉 大根 ひきわり納豆 ほうれん草 人参 白菜 りんご わかめ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
6	/	水	煮込みうどん ブロッコリーのツナ煮 キャベツスープ バナナ ミルク	おかか粥	クリームスパゲティ ブロッコリーのツナ煮 キャベツスープ バナナ ミルク	おかかおにぎり	うどん スパゲティ 鶏ひき肉 小松菜 玉ねぎ 米 しめじ ブロッコリー 人参 ツナ キャベツ バナナ かつお節 だし汁 しょうゆ 塩 片栗粉 薄力粉 牛乳
7	21	木	7倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 白菜の磯辺煮 みそ汁(わかめ) 清見オレンジ ミルク	みそおじや	5倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 白菜の磯辺煮 みそ汁(わかめ) 清見オレンジ ミルク	みそおじや	米 鶏ひき肉 じゃが芋 白菜 きゅうり 人参 きざみのみり わかめ 清見オレンジ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
8	22	土	7倍粥 鶏肉と玉ねぎの煮物 根菜の煮物 みそ汁(ほうれん草) 煮りんご ミルク	人参がゆ	5倍粥 鶏肉の玉ねぎの煮物 根菜の煮物 みそ汁(ほうれん草) 煮りんご ミルク	人参がゆ	米 鶏ひき肉 玉ねぎ 大根 人参 いんげん ほうれん草 りんご だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
10	24	月	パン粥 鶏肉と人参の煮物 きゅうりと人参の煮物 コーンスープ バナナ ミルク	ツナおじや	トースト 豚肉と人参のケチャップ煮 マカロニの煮物 コーンスープ バナナ ミルク	ツナおじや	食パン 豚ひき肉 鶏ひき肉 人参 マカロニ きゅうり 玉ねぎ クリームコーン 牛乳 バナナ ツナ 米 だし汁 しょうゆ ケチャップ 片栗粉
11	25	月	7倍粥 鶏肉団子のスープ さつま芋の煮物 かぶの煮びたし 煮りんご ミルク	野菜おじや	5倍粥 鶏肉団子のスープ さつま芋の煮物 かぶの煮びたし 煮りんご ミルク	野菜おじや	米 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 白菜 さつま芋 かぶ きゅうり りんご だし汁 しょうゆ 砂糖 片栗粉
12	26	火	7倍粥 カレイのみそ煮 人参といんげんの煮物 みそ汁(里芋) オレンジ ミルク	鶏粥	5倍粥 カレイのみそ煮 ひじきの煮物 みそ汁(里芋) オレンジ ミルク	鶏粥	米 カレイ ひじき 人参 いんげん 里芋 オレンジ 鶏ひき肉 玉ねぎ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
13	/	水	7倍粥 ささみと大根の煮物 白菜ときゅうりの煮物 野菜スープ いちご ミルク	蒸しパン	5倍粥 ささみと大根の煮物 白菜ときゅうりの煮物 野菜スープ いちご ミルク	蒸しパン	米 鶏ささみ 大根 白菜 きゅうり 玉ねぎ 人参 いちご 薄力粉 牛乳 ベーキングパウダー だし汁 しょうゆ 砂糖 片栗粉
/	27	木	7倍粥 鶏肉と野菜の煮物 白菜ときゅうりの煮物 根菜のスープ いちご ミルク		5倍粥 鶏肉と野菜のケチャップ煮 白菜ときゅうりの煮物 根菜のスープ いちご ミルク		米 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 白菜 きゅうり 大根 いちご 薄力粉 牛乳 ベーキングパウダー だし汁 しょうゆ 砂糖 ケチャップ 片栗粉
14	28	月	煮込みうどん 鶏肉団子煮 きゅうりの煮物 バナナ ミルク	のりおじや	煮込みうどん 豚肉団子煮 スティックきゅうり バナナ ミルク	のりおじや	うどん 豚ひき肉 鶏ひき肉 わかめ もやし 玉ねぎ 人参 きゅうり バナナ きざみのみり だし汁 しょうゆ 片栗粉
/	29	土	7倍粥 鶏肉と小松菜の煮物 白菜と人参の煮物 みそ汁(かぶ) 煮りんご ミルク	ささみ粥	5倍粥 鶏肉と小松菜の煮物 白菜と人参の煮物 みそ汁(かぶ) 煮りんご ミルク	ささみ粥	米 鶏ひき肉 小松菜 白菜 人参 かぶ 麩 りんご 鶏ささみ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
/	31	月	あんかけうどん きゅうりと人参の煮びたし 玉ねぎのスープ オレンジ ミルク	里芋のおじや	ミートソーススパゲティ もやしの煮びたし 玉ねぎのスープ オレンジ ミルク	里芋のおじや	うどん スパゲティ 豚ひき肉 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ もやし きゅうり チンゲン菜 オレンジ 米 里芋 ツナ だし汁 しょうゆ 砂糖 ケチャップ 片栗粉