

令和7年4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	15	火	10倍粥 じゃが芋ペースト ほうれん草ペースト	7倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草の煮びたし みそ汁(豆腐) バナナ ミルク	きな粉粥	5倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草の煮びたし みそ汁(豆腐) バナナ ミルク	きな粉粥	米 鶏ひき肉 じゃが芋 ほうれん草 人参 絹豆腐 バナナ きな粉 だし汁 しょうゆ みそ 砂糖 片栗粉
2	16	水	パン粥ペースト 玉ねぎペースト ブロッコリーペースト	パン粥 鶏肉と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮物 キャベツスープ 煮りんご ミルク	にんじん粥	トースト 鶏肉と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮物 キャベツスープ 煮りんご ミルク	にんじん粥	食パン 鶏ひき肉 玉ねぎ ブロッコリー 人参 キャベツ りんご だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
3	17	木	10倍粥 カレイペースト 小松菜ペースト	7倍粥 カレイの煮物 いんげんと人参の煮物 みそ汁(小松菜) オレンジ ミルク	ツナおじや	5倍粥 カレイの煮物 いんげんと人参の煮物 みそ汁(小松菜) オレンジ ミルク	ツナおじや	米 カレイ いんげん 人参 小松菜 オレンジ ツナ だし汁 しょうゆ 片栗粉
4	18	金	10倍粥 大根ペースト かぼちゃペースト	7倍粥 大根のそぼろ煮 白菜のおかか煮 みそ汁(かぼちゃ) いちご ミルク	わかめ粥	5倍粥 大根のそぼろ煮 白菜のおかか煮 みそ汁(かぼちゃ) いちご ミルク	わかめ粥	米 鶏ひき肉 大根 白菜 玉ねぎ わかめ ほうれん草 人参 かつお節 かぼちゃ いちご だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
5	19	土	10倍粥 豆腐ペースト にんじんペースト	7倍粥 マーボー豆腐風煮物 チンゲン菜の煮びたし 玉ねぎスープ オレンジ ミルク	青のり粥	5倍粥 マーボー豆腐風煮物 チンゲン菜の煮びたし 玉ねぎスープ オレンジ ミルク	青のり粥	米 鶏ひき肉 玉ねぎ 絹豆腐 チンゲン菜 人参 玉ねぎ オレンジ 青のり だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
7	21	月	うどんペースト さつま芋ペースト きゅうりペースト	けんちんうどん さつま芋の煮物 かぶときゅうりの煮物 バナナ ミルク	おかか粥	けんちんうどん さつま芋の煮物 かぶときゅうりの煮物 バナナ ミルク	おかか粥	うどん 鶏ひき肉 大根 人参 さつま芋 かぶ きゅうり バナナ 米 かつお節 だし汁 しょうゆ 片栗粉
8	22	火	10倍粥 白菜ペースト 玉ねぎペースト	7倍粥 鶏肉と白菜の煮物 きゅうりの磯辺煮 みそ汁(玉ねぎ) オレンジ ミルク	ささみ粥	5倍粥 鶏肉と白菜の煮物 きゅうりの磯辺煮 みそ汁(玉ねぎ) オレンジ ミルク	ささみ粥	米 鶏ひき肉 白菜 きゅうり 人参 きざみのり 玉ねぎ オレンジ ささみ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
9	23	水	10倍粥 じゃが芋ペースト 大根ペースト	7倍粥 鶏肉団子煮 マッシュポテト 根菜のスープ 煮りんご ミルク	みそおじや	5倍粥 鶏肉団子煮 マッシュポテト 根菜のスープ 煮りんご ミルク	みそおじや	米 鶏ひき肉 玉ねぎ じゃが芋 大根 人参 りんご だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
10	24	木	10倍粥 カレイペースト ほうれん草ペースト	7倍粥 カレイのみそ煮 ほうれん草と納豆の煮物 すまし汁(麩) オレンジ ミルク	鶏粥	5倍粥 カレイのみそ煮 ほうれん草と納豆の煮物 すまし汁(麩) オレンジ ミルク	鶏粥	米 カレイ ほうれん草 人参 ひきわり納豆 わかめ 麩 オレンジ 鶏ひき肉 だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
11	25	金	10倍粥 にんじんペースト キャベツペースト	7倍粥 ささみと野菜の煮物 キャベツの煮びたし 小松菜のスープ バナナ ミルク	野菜おじや	5倍粥 ささみと野菜の煮物 キャベツの煮びたし 小松菜のスープ バナナ ミルク	野菜おじや	米 ささみ じゃが芋 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり 小松菜 バナナ だし汁 しょうゆ 片栗粉
12	26	土	10倍粥 小松菜ペースト かぶペースト	7倍粥 小松菜のそぼろ煮 きゅうりと人参のツナ煮 みそ汁(かぶ) オレンジ ミルク	さつま芋の煮物	5倍粥 小松菜のそぼろ煮 きゅうりと人参のツナ煮 みそ汁(かぶ) オレンジ ミルク	さつま芋の煮物	米 鶏ひき肉 小松菜 きゅうり 人参 ツナ かぶ オレンジ さつま芋 だし汁 しょうゆ みそ 砂糖 片栗粉
14	28	月	うどんペースト 大根ペースト チンゲン菜ペースト	煮こみうどん 根菜のみそ煮 チンゲン菜スープ 煮りんご ミルク	青菜がゆ	煮こみうどん 根菜のみそ煮 チンゲン菜スープ 煮りんご ミルク	青菜がゆ	うどん 鶏ひき肉 小松菜 玉ねぎ きざみのり 大根 人参 チンゲン菜 りんご 米 だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
30	水	10倍粥 にんじんペースト きゅうりペースト	7倍粥 鶏肉とキャベツの煮物 じゃが芋ときゅうりのスープ煮 コーンスープ オレンジ ミルク	のりおじや	5倍粥 鶏肉とキャベツの煮物 じゃが芋ときゅうりのスープ煮 コーンスープ オレンジ ミルク	のりおじや	米 鶏ひき肉 キャベツ 人参 きざみのり じゃが芋 きゅうり 玉ねぎ クリームコーン 米 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。