

令和8年1月 離乳食献立表

両国・なかよし保育園

| 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 |
|----|----|---|---|-----------------------------|--|------------------------------|--|
| 5 | 19 | 月 | 7倍粥 鶏肉と野菜の煮物 ブロッコリーのツナ煮 かぶスープ 煮りんご ミルク | きな粉粥 | 5倍粥 鶏肉のケチャップ煮 ブロッコリーのツナ煮 かぶスープ 煮りんご ミルク | きな粉おはぎ | 米 鶏ひき肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ ブロッコリー ツナ かぶ りんご きな粉 だし汁 しょうゆ 砂糖 塩 ケチャップ 片栗粉 |
| 6 | 20 | 火 | 7倍粥 鶏肉のすき焼き風煮物 きゅうりの煮物 みそ汁（玉ねぎ） オレンジ ミルク | ミルクパン粥 | 5倍粥 鶏肉のすき焼き風煮物 スティックきゅうり みそ汁（玉ねぎ） オレンジ ミルク | シュガートースト | 米 鶏ひき肉 人参 白菜 絹豆腐 きゅうり 玉ねぎ わかめ オレンジ 食パン だし汁 しょうゆ みそ 砂糖 片栗粉 牛乳 |
| 7 | 21 | 水 | 7倍粥 カレイの煮物 いんげんの煮物 みそ汁（なす） バナナ ミルク | 7日 大根とかぶのおじや 21日 じゃが芋の煮物 | 5倍粥 カレイのバター醤油煮 ひじきの煮物 みそ汁（なす） バナナ ミルク | 7日 大根とかぶのおじや 21日 じゃが芋のおやき | 米 カレイ ひじき いんげん 人参 なす パナナ （7日）大根 かぶ （21日）じゃが芋 里芋 だし汁 しょうゆ みそ 塩 片栗粉 |
| 8 | 22 | 木 | 煮込みうどん ささみと玉ねぎの煮物 かぶの煮びたし 煮りんご ミルク | 野菜おじや | 煮込みうどん ささみと玉ねぎの煮物 かぶの煮びたし 煮りんご ミルク | 野菜おじや | うどん 人参 キャベツ ささみ 玉ねぎ かぶ きゅうり りんご だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉 |
| 9 | 23 | 金 | 7倍粥 鶏肉団子煮 根菜の煮物 すまし汁（ほうれん草） いちご ミルク | おかか粥 | 5倍粥 松風焼き 根菜の煮物 すまし汁（ほうれん草） いちご ミルク | おかかおにぎり | 米 豚ひき肉 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ 青のり 大根 ほうれん草 麩 いちご キャベツ かつお節 だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉 |
| | | | 7倍粥 鶏肉団子煮 大根ときゅうりの煮物 白菜スープ いちご ミルク | のりおじや | 5倍粥 煮込みハンバーグ 大根ときゅうりの煮物 白菜スープ いちご ミルク | のりおじや | 米 豚ひき肉 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ 大根 きゅうり 白菜 人参 いちご きざみのり だし汁 しょうゆ 砂糖 ケチャップ 片栗粉 |
| 10 | 24 | 土 | 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） オレンジ ミルク | 人参がゆ | 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） オレンジ ミルク | 人参がゆ | 米 鶏ひき肉 じゃが芋 人参 ほうれん草 絹豆腐 オレンジ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉 |
| | 26 | 月 | 7倍粥 鶏肉と玉ねぎの煮物 ほうれん草と納豆の煮物 みそ汁（かぶ） バナナ ミルク | ささみおじや | 5倍粥 豚肉と玉ねぎの煮物 えのきの納豆和え みそ汁（かぶ） バナナ ミルク | ささみおじや | 米 豚ひき肉 鶏ひき肉 玉ねぎ ほうれん草 人参 ひきわり納豆 えのき かぶ パナナ ささみ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉 |
| 13 | 27 | 火 | わかめうどん さつま芋の煮物 きゅうりと人参の煮物 みかん ミルク | 青菜がゆ | わかめうどん さつま芋の煮物 きゅうりと人参の煮物 みかん ミルク | 青菜がゆ | うどん 鶏ひき肉 玉ねぎ わかめ さつま芋 人参 きゅうり みかん 小松菜 だし汁 しょうゆ みそ 砂糖 |
| 14 | 28 | 水 | 7倍粥 人参のそぼろ煮 白菜の磯辺煮 みそ汁（里芋） 煮りんご ミルク | ツナおじや | 5倍粥 人参のそぼろ煮 白菜の磯辺煮 みそ汁（里芋） 煮りんご ミルク | ツナおじや | 米 鶏ひき肉 人参 白菜 きゅうり きざみのり 里芋 りんご ツナ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉 |
| 15 | 29 | 木 | 7倍粥 鮭の煮物 小松菜の煮びたし みそ汁（大根） バナナ ミルク | さつま芋とりんごの煮物 | 5倍粥 鮭の煮物 もやしの煮びたし みそ汁（大根） バナナ ミルク | さつま芋とりんごの煮物 | 米 鮭 もやし 小松菜 人参 大根 絹豆腐 パナナ さつま芋 りんご だし汁 しょうゆ みそ 砂糖 片栗粉 牛乳 |
| 16 | 30 | 金 | パン粥 鶏肉のトマト煮 キャベツの煮びたし コーンスープ オレンジ ミルク | 鶏粥 | トースト 豚肉のケチャップ煮 キャベツの煮びたし コーンスープ オレンジ ミルク | 鶏粥 | 食パン 豚ひき肉 鶏ひき肉 トマト じゃが芋 人参 オレンジ トマトピューレ キャベツ きゅうり 玉ねぎ クリームコーン 米 だし汁 しょうゆ みそ 砂糖 片栗粉 ケチャップ 牛乳 |
| 17 | 31 | 土 | 7倍粥 かぶのそぼろ煮 白菜の煮びたし みそ汁（麩） バナナ ミルク | わかめ粥 | 5倍粥 かぶのそぼろ煮 白菜の煮びたし みそ汁（麩） バナナ ミルク | わかめ粥 | 米 鶏ひき肉 かぶ 白菜 人参 小松菜 麩 パナナ わかめ だし汁 しょうゆ みそ 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。