

令和8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
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 ジャガ芋 人参 玉ねぎ ブロッコリー ツナ かぶ りんご きな粉 だし汁 シュウエー 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 紹豆腐 きゅうり 玉ねぎ わかめ オレンジ 食パン だし汁 シュウエー 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 ジャガ芋の煮物	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 ジャガ芋のおやき	米 カレイ ひじき いんげん 人参 なす バナナ (7日) 大根 かぶ (21日) ジャガ芋 里芋 だし汁 シュウエー 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 シュウエー みそ 片栗粉
9	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 麦 いちご キャベツ かつお節 だし汁 シュウエー 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 ささみのり だし汁 シュウエー 砂糖 ケチャップ 片栗粉
10	24 土	7倍粥 ジャガ芋のそぼろ煮 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 ジャガ芋のそぼろ煮 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 ジャガ芋 人参 ほうれん草 紹豆腐 オレンジ だし汁 シュウエー 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 バナナ ささみ だし汁 シュウエー 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 シュウエー 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 シュウエー 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 紹豆腐 バナナ さつま芋 りんご だし汁 シュウエー 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 ジャガ芋 人参 オレンジ トマトピューレ キャベツ キュウリ 玉ねぎ クリームコーン 米 だし汁 シュウエー 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 麻 バナナ わかめ だし汁 シュウエー 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。