令和8年10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	木	7倍粥　キャベツのそぼろ煮 人参と玉ねぎの煮物　みそ汁（豆腐） 梨（煮）　ミルク	わかめおじや	5倍粥　キャベツのそぼろ煮 人参と玉ねぎの煮物　みそ汁（豆腐） 梨（煮）　ミルク	わかめおじや	米　鶏ひき肉　キャベツ　玉ねぎ　人参 絹豆腐　小松菜　梨　わかめ だし汁　しょうゆ　みそ　片栗粉
2	16	金	煮こみうどん じゃが芋のみそ煮　キャベツスープ バナナ　ミルク	鶏粥	和風スパゲティ じゃが芋のみそ煮　キャベツスープ バナナ　ミルク	鶏粥	スパゲティ　えのき　しめじ　うどん　鶏ひき肉　米　バナナ 玉ねぎ　ほうれん草　きざみのり　じゃが芋　キャベツ　人参 だし汁　しょうゆ　みそ　片栗粉
3	17	土	7倍粥　鶏肉と玉ねぎの煮物 大根のおかか煮　みそ汁（わかめ） オレンジ　ミルク	野菜おじや	5倍粥　鶏肉と玉ねぎの煮物 大根のおかか煮　みそ汁（わかめ） オレンジ　ミルク	かぼちゃ蒸しパン	米　鶏ひき肉　玉ねぎ　大根　人参　きゅうり　かつお節 わかめ　オレンジ　薄力粉　ベーキングパウダー　かぼちゃ だし汁　しょうゆ　みそ　砂糖　片栗粉　牛乳
5	19	月	7倍粥　鶏肉と人参の煮物 白菜ときゅうりの煮物　コーンスープ バナナ　ミルク	青のり粥	5倍粥　豚肉のケチャップ煮 白菜ときゅうりの煮物　コーンスープ バナナ　ミルク	青のり粥	米　豚ひき肉　しめじ　鶏ひき肉　人参　白菜 きゅうり　玉ねぎ　クリームコーン　バナナ　青のり だし汁　しょうゆ　みそ　砂糖　ケチャップ　片栗粉　牛乳
6	20	火	7倍粥　ささみと玉ねぎの煮物 ほうれん草の煮びたし　みそ汁（さつま芋） オレンジ　ミルク	にんじん粥	5倍粥　ささみと玉ねぎの煮物 もやしの煮びたし　みそ汁（さつま芋） オレンジ　ミルク	にんじん粥	米　鶏ささみ　玉ねぎ　もやし ほうれん草　人参　さつま芋　オレンジ だし汁　しょうゆ　みそ　片栗粉
7	21	水	みそ煮こみうどん じゃが芋の青のり煮　かぶときゅうりのみそ煮 バナナ　ミルク	きな粉粥	みそ煮こみうどん じゃが芋の青のり煮　かぶときゅうりのみそ煮 バナナ　ミルク	きな粉おはぎ	うどん　鶏ひき肉　人参　白菜　小松菜 じゃが芋　青のり　かぶ　きゅうり　バナナ　きな粉 だし汁　しょうゆ　みそ　塩　片栗粉
8	22	木	7倍粥　カレイとほうれん草の煮物 豆腐と根菜の煮物　みそ汁（麸） 煮りんご　ミルク	ミルクパン粥	5倍粥　カレイとほうれん草の煮物 豆腐と根菜の煮物　みそ汁（麸） 煮りんご　ミルク	シュガートースト	米　カレイ　ほうれん草　絹豆腐　里芋　人参 いんげん　麸　りんご　食パン だし汁　しょうゆ　みそ　砂糖　片栗粉　牛乳
9	23	金	7倍粥　大根のそぼろ煮 きゅうりと玉ねぎの煮物　にんじんスープ オレンジ　ミルク	さつま芋の煮物	5倍粥　大根のそぼろ煮 きゅうりと玉ねぎの煮物　にんじんスープ オレンジ　ミルク	スイートポテト	米　鶏ひき肉　大根　玉ねぎ きゅうり　人参　オレンジ　さつま芋 だし汁　しょうゆ　みそ　砂糖　バター　片栗粉　牛乳
10	24	土	7倍粥　鶏肉団子煮 人参の磯辺煮　みそ汁（じゃが芋） バナナ　ミルク	おかかおじや	5倍粥　鶏肉団子煮 人参の磯辺煮　みそ汁（じゃが芋） バナナ　ミルク	おかかおじや	米　鶏ひき肉　玉ねぎ　人参 きゅうり　きざみのり　じゃが芋　バナナ　かつお節 だし汁　しょうゆ　みそ　片栗粉
／	26	月	7倍粥　ささみと大根の煮物 ほうれん草と納豆の煮物　みそ汁（わかめ） 煮りんご　ミルク	みそおじや	5倍粥　ささみと大根の煮物 えのきの納豆和え　みそ汁（わかめ） 煮りんご　ミルク	みそおじや	米　鶏ささみ　大根　えのき　りんご ほうれん草　人参　ひきわり納豆　わかめ だし汁　しょうゆ　みそ　片栗粉
13	27	火	7倍粥　鮭と白菜の煮物 さつま芋と小松菜の煮物　みそ汁（かぶ） オレンジ　ミルク	ささみおじや	5倍粥　鮭と白菜の煮物 さつま芋と小松菜の煮物　みそ汁（かぶ） オレンジ　ミルク	ささみおじや	米　鮭　白菜　さつま芋　小松菜 かぶ　オレンジ　鶏ささみ だし汁　しょうゆ　みそ　片栗粉
14	28	水	パン粥　鶏肉のクリーム煮 ブロッコリーのツナ煮　チンゲン菜スープ バナナ　ミルク	青菜がゆ	トースト　マカロニのクリーム煮 ブロッコリーのツナ煮　チンゲン菜スープ バナナ　ミルク	青菜がゆ	食パン　マカロニ　鶏ひき肉　玉ねぎ　人参 ブロッコリー　ツナ　チンゲン菜　バナナ　ほうれん草　米 だし汁　しょうゆ　みそ　塩　片栗粉　牛乳
／	29	木	7倍粥　里芋のそぼろ煮 ほうれん草と玉ねぎの煮物　みそ汁（大根） オレンジ　ミルク	ツナおじや	5倍粥　里芋のそぼろ煮 ほうれん草と玉ねぎの煮物　みそ汁（大根） オレンジ　ミルク	ツナおじや	米　鶏ひき肉　里芋　玉ねぎ ほうれん草　大根　オレンジ　ツナ だし汁　しょうゆ　みそ
／	30	金	7倍粥　鶏肉とかぶのみそ煮 キャベツのスープ煮　トマトスープ 梨（煮）　ミルク	野菜おじや	5倍粥　鶏肉とかぶのみそ煮 キャベツのスープ煮　トマトスープ 梨（煮）　ミルク	蒸しパン	米　鶏ひき肉　かぶ　キャベツ　ベーキングパウダー きゅうり　トマト　じゃが芋　梨　薄力粉　玉ねぎ だし汁　しょうゆ　みそ　砂糖　片栗粉　牛乳
／	31	土	7倍粥　マーボー豆腐風煮物 かぶの煮びたし　みそ汁（白菜） オレンジ　ミルク	さつま芋の煮物	5倍粥　マーボー豆腐風煮物 かぶの煮びたし　みそ汁（白菜） オレンジ　ミルク	スティックさつま芋	米　鶏ひき肉　絹豆腐　玉ねぎ 人参　かぶ　白菜　オレンジ　さつま芋 だし汁　しょうゆ　みそ　砂糖　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。