

令和8年2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
2	16 月	7倍粥 かぼちゃのそぼろ煮 ほうれん草の煮びたし みそ汁（白菜） みかん ミルク	きな粉粥	5倍粥 かぼちゃのそぼろ煮 ほうれん草の煮びたし みそ汁（白菜） みかん ミルク	きなこおはぎ	米 鶏ひき肉 かぼちゃ もやし ほうれん草 人参 白菜 みかん きな粉 だし汁 しょうゆ みそ 塩 砂糖 片栗粉
3	17 火	7倍粥 たらの煮物 かぶときゅうりの煮物 みそ汁（小松菜） 煮りんご ミルク	鶏粥	5倍粥 たらの煮物 かぶときゅうりの煮物 みそ汁（小松菜） 煮りんご ミルク	蒸しパン	米 たら かぶ きゅうり 人参 鶏ひき肉 小松菜 麩 りんご 薄力粉 ベーキングパウダー 牛乳 だし汁 しょうゆ みそ 砂糖 片栗粉
4	18 水	あんかけうどん じゃが芋の青のり煮 わかめスープ バナナ ミルク	みそおじや	あんかけうどん じゃが芋の青のり煮 わかめスープ バナナ ミルク	五平もち	うどん 豚ひき肉 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 もやし じゃが芋 わかめ バナナ 米 青のり だし汁 しょうゆ みそ 砂糖 塩 片栗粉
5	19 木	7倍粥 鶏肉団子煮 ほうれん草の納豆の煮物 みそ汁（かぶ） 煮りんご ミルク	わかめ粥	5倍粥 あんかけつくね えのきの納豆和え みそ汁（かぶ） 煮りんご ミルク	わかめ粥	米 鶏ひき肉 枝豆 玉ねぎ 人参 ひきわり納豆 ほうれん草 えのき かぶ りんご わかめ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
6	20 金	7倍粥 鶏肉と野菜の煮物 キャベツの煮びたし 野菜スープ バナナ ミルク	のりおじや	5倍粥 豚肉と野菜のハヤシ煮 キャベツの煮びたし 野菜スープ バナナ ミルク	のりおじや	米 豚ひき肉 マッシュルーム 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ 薄力粉 キャベツ きゅうり じゃが芋 バナナ きざみのり だし汁 しょうゆ 砂糖 ケチャップ 片栗粉
7	21 土	7倍粥 鶏肉と玉ねぎの煮物 きゅうりのツナ煮 みそ汁（豆腐） オレンジ ミルク	さつま芋の煮物	5倍粥 鶏肉と玉ねぎの煮物 きゅうりのツナ煮 みそ汁（豆腐） オレンジ ミルク	さつま芋の煮物	米 鶏ひき肉 玉ねぎ きゅうり 人参 ツナ 絹豆腐 オレンジ さつま芋 だし汁 しょうゆ みそ 砂糖 片栗粉
9	22 月	煮込みうどん ブロッコリーのおかか煮 かぶスープ バナナ ミルク	里芋のおじや	和風スパゲティ ブロッコリーのおかか煮 かぶスープ オレンジ ミルク	里芋のおじや	スパゲティ うどん 鶏ひき肉 ほうれん草 玉ねぎ 米 えのき きざみのり ブロッコリー 人参 かつお節 かぶ バナナ 里芋 しめじ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
10	24 火	7倍粥 カレイのみそ煮 白菜の煮びたし みそ汁（かぼちゃ） 煮りんご ミルク	にんじん粥	5倍粥 カレイのみそ煮 白菜の煮びたし みそ汁（かぼちゃ） 煮りんご ミルク	にんじん粥	米 カレイ 白菜 人参 小松菜 かぼちゃ 玉ねぎ りんご だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
11	25 水	7倍粥 マーボー豆腐風煮物 わかめときゅうりの煮物 チンゲン菜スープ オレンジ ミルク	じゃが芋のみそ煮	5倍粥 マーボー豆腐風煮物 わかめときゅうりの煮物 チンゲン菜スープ オレンジ ミルク	じゃが芋のみそ煮	米 豚ひき肉 鶏ひき肉 絹豆腐 玉ねぎ 人参 きゅうり わかめ チンゲン菜 オレンジ じゃが芋 だし汁 しょうゆ みそ 砂糖 片栗粉
12	26 木	パン粥 ささみと白菜の煮物 きゅうりと人参の煮物 コーンスープ いちご ミルク	おかか粥	トースト ささみと白菜の煮物 きゅうりと人参の煮物 コーンスープ いちご ミルク	おかかおにぎり	食パン ささみ 白菜 きゅうり 人参 クリームコーン 玉ねぎ 牛乳 いちご 米 かつお節 だし汁 しょうゆ 塩 片栗粉
13	27 金	7倍粥 鶏肉と大根の煮物 小松菜の煮びたし みそ汁（じゃが芋） バナナ ミルク	ツナおじや	5倍粥 豚肉と大根の煮物 もやしの煮びたし みそ汁（じゃが芋） バナナ ミルク	ツナおじや	米 豚ひき肉 鶏ひき肉 大根 もやし 小松菜 人参 じゃが芋 わかめ バナナ ツナ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
14	28 土	7倍粥 さつま芋のそぼろ煮 キャベツの煮びたし みそ汁（小松菜） オレンジ ミルク	青菜がゆ	5倍粥 さつま芋のそぼろ煮 キャベツの煮びたし みそ汁（小松菜） オレンジ ミルク	青菜がゆ	米 鶏ひき肉 さつま芋 きゅうり 人参 キャベツ 小松菜 オレンジ 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。