

令和8年3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)		9~11か月(後期)		使用している食材
		午前	午後	午前	午後	
2	16	月	7倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 小松菜の煮びたし みそ汁(里芋) 煮りんご ミルク	芋がゆ	5倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 もやしの煮びたし みそ汁(里芋・しめじ) 煮りんご ミルク	芋がゆ 米 鶏ひき肉 じゃが芋 もやし 小松菜 人参 しめじ 里芋 りんご 青のり だし汁 しょうゆ みそ 塩 片栗粉
3	17	火	7倍粥 カレイのみそ煮 白菜の磯辺煮 すまし汁(麩) いちご ミルク	ミルクパン粥	5倍粥 カレイのみそ煮 白菜の磯辺煮 すまし汁(麩・えのき) いちご ミルク	シュガートースト 米 カレイ 白菜 人参 きゅうり きざみのり 麩 えのき いちご 食パン 牛乳 バター だし汁 しょうゆ みそ 塩 砂糖 片栗粉
4	18	水	7倍粥 鶏肉と野菜の煮物 キャベツの煮びたし チンゲン菜スープ バナナ ミルク	ささみおじや	5倍粥 鶏肉と野菜のケチャップ煮 キャベツの煮びたし チンゲン菜スープ バナナ ミルク	ささみおじや 米 鶏ひき肉 玉ねぎ じゃが芋 薄力粉 キャベツ ブロッコリー チンゲン菜 人参 バナナ 鶏ささみ だし汁 しょうゆ みそ 砂糖 ケチャップ 片栗粉
5	19	木	7倍粥 鶏肉と玉ねぎの煮物 ほうれん草の煮びたし みそ汁(豆腐) オレンジ ミルク	さつま芋とりんごの煮物	5倍粥 豚肉と玉ねぎの煮物 ほうれん草ともやしの煮びたし みそ汁(豆腐) オレンジ ミルク	さつま芋とりんごのおやき 米 豚ひき肉 鶏ひき肉 玉ねぎ もやし ほうれん草 人参 絹豆腐 わかめ オレンジ さつま芋 りんご だし汁 しょうゆ みそ 砂糖 片栗粉
6	金		みそ煮込みうどん ブロッコリーのツナ煮 野菜スープ バナナ ミルク	みそおじや	クリームスパゲティ ブロッコリーのツナ煮 野菜スープ バナナ ミルク	五平もち スパゲティ うどん 鶏ひき肉 小松菜 玉ねぎ しめじ 薄力粉 ブロッコリー ツナ じゃがいも 人参 バナナ 米 だし汁 しょうゆ みそ 砂糖 片栗粉 牛乳
7	21	土	7倍粥 鶏肉団子煮 きゅうりの煮物 みそ汁(かぼちゃ) オレンジ ミルク	にんじん粥	5倍粥 豚肉団子煮 きゅうりの煮物 みそ汁(かぼちゃ) オレンジ ミルク	にんじん粥 米 豚ひき肉 鶏ひき肉 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 かぼちゃ オレンジ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
9	23	月	7倍粥 鮭の煮物 里芋の煮物 みそ汁(白菜) 煮りんご ミルク	鶏粥	5倍粥 鮭の煮物 里芋の煮物 みそ汁(白菜) 煮りんご ミルク	鶏粥 米 鮭 里芋 いんげん 人参 白菜 りんご 鶏ひき肉 玉ねぎ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
10	24	火	パン粥 玉ねぎのそぼろ煮 白菜の煮びたし みそ汁(かぼちゃ) バナナ ミルク	わかめ粥	トースト 豚肉のケチャップ煮 マカロニと野菜の煮物 コーンスープ バナナ ミルク	わかめ粥 食パン 豚ひき肉 マッシュルーム 鶏ひき肉 玉ねぎ マカロニ きゅうり 人参 クリームコーン 牛乳 バナナ 米 わかめ だし汁 しょうゆ 塩 砂糖 片栗粉
11	25	水	7倍粥 ささみとなすの煮物 ほうれん草の納豆和え みそ汁(玉ねぎ) オレンジ ミルク	のりおじや	5倍粥 ささみとなすの煮物 えのきの納豆和え みそ汁(玉ねぎ) オレンジ ミルク	のりおじや 米 ささみ なす えのき ほうれん草 人参 ひきわり納豆 玉ねぎ オレンジ きざみのり だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
12	26	木	煮込みうどん さつま芋の煮物 きゅうりと人参のみそ煮 煮りんご ミルク	ツナおじや	煮込みうどん スティックさつま芋 もやしときゅうりのみそ煮 煮りんご ミルク	ツナとえのきのおじや うどん 鶏ひき肉 わかめ 人参 さつま芋 もやし きゅうり りんご 米 ツナ えのき だし汁 しょうゆ みそ 砂糖 片栗粉
13	27	金	7倍粥 人参のそぼろ煮 キャベツの煮びたし みそ汁(かぶ) いちご ミルク	野菜おじや	5倍粥 人参のそぼろ煮 キャベツの煮びたし みそ汁(かぶ) いちご ミルク	蒸しパン 米 鶏ひき肉 人参 キャベツ きゅうり かぶ いちご 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
14	28	土	7倍粥 鶏肉団子煮 キャベツと人参の煮物 かぶスープ いちご ミルク	野菜おじや	5倍粥 煮込みハンバーグ キャベツと人参の煮物 かぶスープ いちご ミルク	蒸しパン 米 豚ひき肉 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ キャベツ かぶ いちご 薄力粉 ベーキングパウダー 牛乳 だし汁 しょうゆ 砂糖 ケチャップ 片栗粉
14	28	土	7倍粥 鶏肉と白菜の煮物 じゃが芋の青のり煮 にんじんスープ オレンジ ミルク	きな粉粥	5倍粥 鶏肉と白菜の煮物 じゃが芋の青のり煮 にんじんスープ オレンジ ミルク	きな粉おはぎ 米 鶏ひき肉 白菜 じゃが芋 青のり 人参 オレンジ きな粉 だし汁 しょうゆ 塩 砂糖 片栗粉
14	30	月	7倍粥 鶏肉と小松菜の煮物 根菜の煮物 みそ汁(豆腐) 煮りんご ミルク	おかか粥	5倍粥 鶏肉と小松菜の煮物 根菜の煮物 みそ汁(豆腐) 煮りんご ミルク	おかか粥 米 鶏ひき肉 小松菜 大根 人参 絹豆腐 りんご かつお節 だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
14	31	火	みそ煮込みうどん 人参の煮物 キャベツスープ バナナ ミルク	青菜がゆ	ミートスパゲティ スティック野菜煮 キャベツスープ バナナ ミルク	青菜がゆ スパゲティ うどん 豚ひき肉 鶏むねひき肉 人参 玉ねぎ きゅうり キャベツ バナナ 小松菜 米 だし汁 しょうゆ みそ ケチャップ 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。