

令和8年4月 離乳食献立表

両国・なかよし保育園

日	曜日	5～6か月（初期） 午前	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	水	10倍粥 たらペースト にんじんペースト	7倍粥 たららの煮物 いんげんとうろの煮物 みそ汁（わかめ） オレンジ ミルク	鶏粥	5倍粥 たららの煮物 いんげんとうろの煮物 みそ汁（わかめ） オレンジ ミルク	鶏粥	米 たら いんげん 人参 わかめ 玉ねぎ オレンジ 鶏ひき肉 だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
2	16	木	10倍粥 かぶペースト ほうれん草ペースト	7倍粥 ささみとかぶの煮物 ほうれん草の煮びたし みそ汁（里芋） バナナ ミルク	のりおじや	5倍粥 ささみとかぶの煮物 ほうれん草の煮びたし みそ汁（里芋） バナナ ミルク	のりおじや	米 鶏ささみ かぶ ほうれん草 人参 里芋 バナナ きざみのり だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
3	17	金	10倍粥 玉ねぎペースト きゅうりペースト	7倍粥 玉ねぎのそぼろ煮 きゅうりの煮物 にんじんスープ 煮りんご ミルク	きな粉パン粥	5倍粥 玉ねぎのそぼろ煮 きゅうりの煮物 にんじんスープ 煮りんご ミルク	きな粉トースト	米 鶏もも肉 玉ねぎ きゅうり 人参 りんご 食パン 牛乳 きな粉 だし汁 しょうゆ 砂糖 片栗粉
4	18	土	10倍粥 じゃが芋ペースト にんじんペースト	7倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 人参ときゅうりのツナ煮 みそ汁（玉ねぎ） オレンジ ミルク	みそおじや	5倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 人参ときゅうりのツナ煮 みそ汁（玉ねぎ） オレンジ ミルク	みそおじや	米 鶏ひき肉 じゃが芋 きゅうり 人参 ツナ 玉ねぎ オレンジ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
6	20	月	うどんペースト かぼちゃペースト かぶペースト	けんちんうどん かぼちゃの煮物 かぶのみそ煮 バナナ ミルク	おかか粥	けんちんうどん かぼちゃの煮物 かぶのみそ煮 バナナ ミルク	おかか粥	うどん 鶏ひき肉 人参 大根 かぼちゃ かぶ きゅうり バナナ かつお節 だし汁 しょうゆ みそ 砂糖 片栗粉
7	21	火	10倍粥 豆腐ペースト 小松菜ペースト	7倍粥 人参のそぼろ煮 小松菜の磯辺煮 みそ汁（豆腐） 煮りんご ミルク	きな粉粥	5倍粥 人参のそぼろ煮 小松菜の磯辺煮 みそ汁（豆腐） 煮りんご ミルク	きな粉粥	米 鶏ひき肉 人参 絹豆腐 小松菜 玉ねぎ きざみのり りんご きな粉 だし汁 しょうゆ みそ 砂糖 塩 片栗粉
8	22	水	パン粥ペースト じゃが芋ペースト にんじんペースト	パン粥 鶏肉のトマト煮 じゃが芋ときゅうりの煮物 根菜のスープ バナナ ミルク	青菜がゆ	トースト 鶏肉のトマト煮 じゃが芋ときゅうりの煮物 根菜のスープ バナナ ミルク	青菜がゆ	食パン 鶏ひき肉 玉ねぎ トマト じゃが芋 きゅうり 大根 人参 バナナ ほうれん草 だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
9	23	木	10倍粥 カレイペースト さつま芋ペースト	7倍粥 カレイのみそ煮 豆腐と人参の煮物 すまし汁（麩） オレンジ ミルク	さつま芋の煮物	5倍粥 カレイのみそ煮 ひじきと豆腐の煮物 すまし汁（麩） オレンジ ミルク	さつま芋の煮物	米 カレイ ひじき 絹豆腐 いんげん 人参 麩 オレンジ さつま芋 だし汁 しょうゆ みそ 砂糖 片栗粉
10	24	金	10倍粥 玉ねぎペースト ほうれん草ペースト	7倍粥 鶏肉団子煮 ほうれん草と納豆の煮物 みそ汁（なす） 煮りんご ミルク	煮込みうどん	5倍粥 鶏肉団子煮 ほうれん草と納豆の煮物 みそ汁（なす） 煮りんご ミルク	煮込みうどん	米 鶏ひき肉 玉ねぎ ひきわり納豆 ほうれん草 人参 なす りんご うどん だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
11	25	土	10倍粥 キャベツペースト きゅうりペースト	7倍粥 鶏肉とキャベツの煮物 きゅうりと人参の煮物 みそ汁（かぶ） オレンジ ミルク	にんじん粥	5倍粥 鶏肉とキャベツの煮物 きゅうりと人参の煮物 みそ汁（かぶ） オレンジ ミルク	にんじん粥	米 鶏ひき肉 キャベツ きゅうり 人参 かぶ オレンジ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
13	27	月	うどんペースト ブロッコリーペースト にんじんペースト	みそ煮込みうどん ブロッコリーのおかか煮 野菜スープ バナナ ミルク	ささみおじや	みそ煮込みうどん ブロッコリーのおかか煮 野菜スープ バナナ ミルク	ささみおじや	うどん 鶏ひき肉 玉ねぎ ほうれん草 ブロッコリー かつお節 キャベツ 人参 バナナ ささみ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
14	30	火・木	10倍粥 白菜ペースト じゃが芋ペースト	7倍粥 白菜のそぼろ煮 じゃが芋の青のり煮 みそ汁（小松菜） 煮りんご ミルク	ツナおじや	5倍粥 白菜のそぼろ煮 じゃが芋の青のり煮 みそ汁（小松菜） 煮りんご ミルク	ツナおじや	米 鶏ひき肉 白菜 じゃが芋 人参 青のり 小松菜 りんご ツナ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
28	火	10倍粥 さつま芋ペースト 玉ねぎペースト	7倍粥 さつま芋のそぼろ煮 きゅうりと人参のみそ煮 コーンスープ オレンジ ミルク	野菜おじや	5倍粥 さつま芋のそぼろ煮 きゅうりと人参のみそ煮 コーンスープ オレンジ ミルク	野菜おじや	米 鶏ひき肉 さつま芋 人参 きゅうり 玉ねぎ クリームコーン 牛乳 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。