

令和8年5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	金	パン粥ペースト キャベツペースト にんじんペースト	パン粥 鶏肉団子煮 キャベツの煮びたし チンゲン菜スープ バナナ ミルク	里芋がゆ	トースト 鶏肉団子煮 キャベツの煮びたし チンゲン菜スープ バナナ ミルク	里芋がゆ	食パン 鶏ひき肉 玉ねぎ キャベツ きゅうり チンゲン菜 にんじん パナナ 里芋 だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
2	16 土	10倍粥 じゃが芋ペースト 玉ねぎペースト	7倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草の煮びたし みそ汁(玉ねぎ) オレンジ ミルク	のりおじや	5倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草の煮びたし みそ汁(玉ねぎ) オレンジ ミルク	のりおじや	米 鶏ひき肉 じゃが芋 ほうれん草 にんじん 玉ねぎ オレンジ きざみのり だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
18	月	うどんペースト きゅうりペースト にんじんペースト	みそ煮込みうどん きゅうりと人参の煮びたし コーンスープ バナナ ミルク	ささみおじや	ミートソーススパゲティ きゅうりと人参の煮びたし コーンスープ バナナ ミルク	ささみおじや	スパゲティ うどん 豚ひき肉 鶏ひき肉 にんじん 玉ねぎ きゅうり クリームコーン パナナ ささみ だし汁 しょうゆ ケチャップ 砂糖 牛乳 片栗粉
19	火	10倍粥 かぼちゃペースト 小松菜ペースト	7倍粥 かぼちゃのそぼろ煮 チンゲン菜のツナ煮 みそ汁(小松菜) 煮りんご ミルク	おかか粥	5倍粥 かぼちゃのそぼろ煮 チンゲン菜のツナ煮 みそ汁(小松菜) 煮りんご ミルク	おかか粥	米 鶏ひき肉 かぼちゃ チンゲン菜 にんじん ツナ 小松菜 りんご かつお節 だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
20	水	10倍粥 カレイペースト 白菜ペースト	7倍粥 カレイと小松菜の煮物 白菜の磯辺煮 みそ汁(豆腐) オレンジ ミルク	野菜おじや	5倍粥 カレイと小松菜の煮物 白菜の磯辺煮 みそ汁(豆腐) オレンジ ミルク	野菜おじや	米 カレイ 小松菜 白菜 にんじん 絹豆腐 オレンジ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
7	21 木	10倍粥 ほうれん草ペースト にんじんペースト	7倍粥 ささみとほうれん草の煮物 人参と納豆の煮物 みそ汁(麩) バナナ ミルク	ミルクパン粥	5倍粥 ささみとほうれん草の煮物 人参と納豆の煮物 みそ汁(麩) バナナ ミルク	シュガートースト	米 鶏ささみ ほうれん草 玉ねぎ にんじん ひきわり納豆 麩 わかめ パナナ 食パン だし汁 しょうゆ みそ 砂糖 牛乳 片栗粉
8	22 金	10倍粥 さつまいペースト きゅうりペースト	7倍粥 さつまいのそぼろ煮 人参のみそ煮 玉ねぎスープ 煮りんご ミルク	青のり粥	5倍粥 さつまいのそぼろ煮 人参のみそ煮 玉ねぎスープ 煮りんご ミルク	青のり粥	米 鶏ひき肉 さつまい きゅうり にんじん 玉ねぎ りんご 青のり だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
9	23 土	10倍粥 かぶペースト 里芋ペースト	7倍粥 鶏肉と人参の煮物 かぶときゅうりのおかか煮 みそ汁(里芋) オレンジ ミルク	わかめうどん	5倍粥 鶏肉と人参の煮物 かぶときゅうりのおかか煮 みそ汁(里芋) オレンジ ミルク	わかめうどん	米 鶏ひき肉 にんじん かぶ わかめ うどん きゅうり かつお節 里芋 玉ねぎ オレンジ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
11	25 月	パン粥ペースト 白菜ペースト 玉ねぎペースト	パン粥 鶏肉と白菜の煮物 きゅうりのトマト煮 じゃが芋のスープ バナナ ミルク	鶏粥	トースト 鶏肉と白菜の煮物 きゅうりのトマト煮 じゃが芋のスープ バナナ ミルク	鶏粥	食パン 鶏ひき肉 白菜 キャベツ 玉ねぎ トマト じゃが芋 にんじん パナナ だし汁 しょうゆ 片栗粉
12	26 火	10倍粥 大根ペースト ブロッコリーペースト	7倍粥 大根のそぼろ煮 ブロッコリーの煮物 みそ汁(白菜) オレンジ ミルク	ツナおじや	5倍粥 大根のそぼろ煮 ブロッコリーの煮物 みそ汁(白菜) オレンジ ミルク	ツナおじや	米 鶏ひき肉 大根 ブロッコリー にんじん 白菜 オレンジ ツナ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
13	27 水	うどんペースト じゃが芋ペースト かぶペースト	煮込みうどん じゃが芋のみそ煮 かぶスープ バナナ ミルク	みそおじや	煮込みうどん じゃが芋のみそ煮 かぶスープ バナナ ミルク	みそおじや	うどん 鶏ひき肉 にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 じゃが芋 かぶ パナナ 米 だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
14	28 木	10倍粥 豆腐ペースト にんじんペースト	7倍粥 鮭の煮物 豆腐と根菜の煮物 みそ汁(大根) メロン ミルク	枝豆がゆ	5倍粥 鮭の煮物 豆腐と根菜の煮物 みそ汁(大根) メロン ミルク	枝豆がゆ	米 鮭 絹豆腐 にんじん 里芋 いんげん 大根 メロン 枝豆 だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
15	29 金	10倍粥 玉ねぎペースト じゃが芋ペースト	7倍粥 鶏肉と野菜の煮物 じゃが芋ときゅうりの煮物 オニオンスープ 煮りんご ミルク	きな粉粥	5倍粥 鶏肉のケチャップ煮 じゃが芋ときゅうりの煮物 オニオンスープ 煮りんご ミルク	きな粉粥	米 鶏ひき肉 にんじん 玉ねぎ じゃが芋 きゅうり りんご きな粉 だし汁 しょうゆ 砂糖 ケチャップ 片栗粉
30	土	10倍粥 かぼちゃペースト 白菜ペースト	7倍粥 鶏肉団子煮 かぼちゃの煮物 みそ汁(白菜) オレンジ ミルク	青菜がゆ	5倍粥 鶏肉団子煮 かぼちゃの煮物 みそ汁(白菜) オレンジ ミルク	青菜がゆ	米 鶏ひき肉 玉ねぎ ほうれん草 かぼちゃ にんじん 白菜 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。