

令和8年6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）		7～8か月（中期）		7～8か月		9～11か月（後期）		9～11か月		使用している食材
		午前		午前		午後		午前		午後		
1	15	月	10倍粥 かぶペースト ほうれん草ペースト	7倍粥 鶏肉と玉ねぎの煮物 かぶの煮びたし みそ汁（ほうれん草） バナナ ミルク	にんじん粥	5倍粥 鶏肉と玉ねぎの煮物 かぶの煮びたし みそ汁（ほうれん草） バナナ ミルク	にんじん粥	米 鶏ひき肉 玉ねぎ かぶ きゅうり 人参 ほうれん草 パナナ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉				
2	16	火	パン粥ペースト なすペースト きゅうりペースト	パン粥 鶏肉のトマト煮 キャベツときゅうりの煮物 コーンスープ オレンジ ミルク	のりおじや	トースト 鶏肉のトマト煮 キャベツときゅうりの煮物 コーンスープ オレンジ ミルク	のりおじや	食パン 鶏ひき肉 なす トマト オレンジ キャベツ きゅうり 玉ねぎ クリームコーン きざみのり だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉				
3	17	水	10倍粥 小松菜ペースト 白菜ペースト	7倍粥 カジキと小松菜の煮物 白菜の煮びたし みそ汁（じゃが芋） メロン ミルク	かぼちゃのミルク煮	5倍粥 カジキと小松菜の煮物 白菜の煮びたし みそ汁（じゃが芋） メロン ミルク	かぼちゃのミルク煮	米 カジキ 小松菜 白菜 人参 じゃが芋 わかめ メロン かぼちゃ だし汁 しょうゆ みそ 砂糖 片栗粉				
4	18	木	10倍粥 玉ねぎペースト にんじんペースト	7倍粥 鶏肉団子煮 ほうれん草の煮びたし みそ汁（麩） オレンジ ミルク	おかか粥	5倍粥 鶏肉団子煮 ほうれん草の煮びたし みそ汁（麩） オレンジ ミルク	おかか粥	米 鶏ひき肉 玉ねぎ ほうれん草 人参 麩 オレンジ かつお節 だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉				
5	19	金	うどんペースト ブロッコリーペースト 大根ペースト	大根とツナの Pasta ブロッコリーのおかか煮 キャベツスープ バナナ ミルク	野菜おじや	大根とツナの Pasta ブロッコリーのおかか煮 キャベツスープ バナナ ミルク	ひじきおじや	スバグティ うどん ツナ 大根 ひじき ブロッコリー 人参 かつお節 キャベツ パナナ だし汁 しょうゆ 片栗粉 きざみのり				
6	20	土	10倍粥 かぼちゃペースト きゅうりペースト	7倍粥 かぼちゃのそぼろ煮 きゅうりと人参の煮物 みそ汁（玉ねぎ） オレンジ ミルク	きな粉粥	5倍粥 かぼちゃのそぼろ煮 きゅうりと人参の煮物 みそ汁（玉ねぎ） オレンジ ミルク	きな粉粥	米 鶏ひき肉 かぼちゃ きゅうり 人参 玉ねぎ オレンジ きな粉 だし汁 しょうゆ みそ 砂糖 片栗粉				
8	22	月	10倍粥 白菜ペースト にんじんペースト	7倍粥 ささみと白菜の煮物 小松菜の磯辺煮 みそ汁（なす） メロン ミルク	わかめ粥	5倍粥 ささみと白菜の煮物 小松菜の磯辺煮 みそ汁（なす） メロン ミルク	わかめ粥	米 鶏ささみ 白菜 小松菜 人参 きざみのり なす メロン わかめ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉				
9	23	火	10倍粥 キャベツペースト チンゲン菜ペースト	7倍粥 鶏肉と人参の煮物 キャベツのスープ煮 チンゲン菜スープ オレンジ ミルク	ツナおじや	5倍粥 豚肉のケチャップ煮 キャベツのスープ煮 チンゲン菜スープ オレンジ ミルク	ツナおじや	米 豚ひき肉 鶏ひき肉 人参 キャベツ きゅうり チンゲン菜 オレンジ ツナ だし汁 しょうゆ ケチャップ 砂糖 片栗粉				
10	24	水	10倍粥 じゃが芋ペースト ほうれん草ペースト	7倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草と納豆の煮物 みそ汁（かぶ） バナナ ミルク	ミルクパン粥	5倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草と納豆の煮物 みそ汁（かぶ） バナナ ミルク	シュガートースト	米 鶏ひき肉 じゃが芋 ほうれん草 人参 ひきわり納豆 かぶ パナナ 食パン だし汁 しょうゆ みそ 砂糖 片栗粉 牛乳 バター				
11	25	木	うどんペースト きゅうりペースト にんじんペースト	ジャージャーうどん わかめときゅうりの煮物 野菜スープ オレンジ ミルク	ささみおじや	ジャージャーうどん わかめときゅうりの煮物 野菜スープ オレンジ ミルク	ささみおじや	うどん 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 きゅうり わかめ オレンジ ささみ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉				
12	26	金	10倍粥 豆腐ペースト 大根ペースト	7倍粥 鮭の煮物 根菜の煮物 みそ汁（豆腐） バナナ ミルク	さつま芋の煮物	5倍粥 鮭の煮物 根菜の煮物 みそ汁（豆腐） バナナ ミルク	さつま芋の煮物	米 鮭 大根 人参 いんげん 絹豆腐 パナナ さつま芋 だし汁 しょうゆ みそ 砂糖 片栗粉				
13	27	土	10倍粥 玉ねぎペースト きゅうりペースト	7倍粥 鶏肉と野菜の煮物 きゅうりの煮物 みそ汁（白菜） オレンジ ミルク	みそおじや	5倍粥 鶏肉と野菜の煮物 きゅうりの煮物 みそ汁（白菜） オレンジ ミルク	みそおじや	米 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 きゅうり 白菜 オレンジ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉				
	29	月	10倍粥 にんじんペースト 小松菜ペースト	7倍粥 ささみと人参の煮物 大根のおかか煮 みそ汁（わかめ） メロン ミルク	煮込みうどん	5倍粥 ささみと人参の煮物 大根のおかか煮 みそ汁（わかめ） メロン ミルク	煮込みうどん	米 鶏ささみ 人参 小松菜 大根 かつお節 麩 わかめ メロン うどん だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉				
	30	火	10倍粥 白菜ペースト じゃが芋ペースト	7倍粥 ブロッコリーのそぼろ煮 じゃが芋と白菜の煮物 かぶスープ オレンジ ミルク	青のり粥	5倍粥 ブロッコリーのそぼろ煮 じゃが芋と白菜の煮物 かぶスープ オレンジ ミルク	青のり粥	米 鶏ひき肉 ブロッコリー じゃが芋 白菜 かぶ 人参 オレンジ 青のり 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。