

令和8年7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 玉ねぎペースト なすペースト	7倍粥 枝豆いり鶏肉団子煮 きゅうりの磯辺煮 みそ汁（なす） バナナ ミルク	ささみおじや	5倍粥 枝豆入り鶏肉団子煮 もやしの磯辺煮 みそ汁（なす） バナナ ミルク	ささみおじや	米 鶏ひき肉 玉ねぎ 枝豆 もやし きゅうり 人参 きざみのり なす バナナ 鶏ささみ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
2	16	木	うどんペースト ブロッコリーペースト キャベツペースト	みそ煮込みうどん ブロッコリーのツナ煮 キャベツスープ オレンジ 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 キャベツスープ オレンジ ミルク	五平もち	スパゲティ うどん 鶏ひき肉 小松菜 オレンジ 玉ねぎ しめじ ブロッコリー 人参 ツナ キャベツ 米 だし汁 しょうゆ みそ 砂糖 片栗粉 牛乳 薄力粉
3	17	金	10倍粥 じゃが芋ペースト 小松菜ペースト	7倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 小松菜の煮びたし みそ汁（かぶ） メロン ミルク	おかか粥	5倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 小松菜の煮びたし みそ汁（かぶ） メロン ミルク	おかか粥	米 鶏ひき肉 じゃが芋 小松菜 人参 かぶ メロン かつお節 だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
4	18	土	10倍粥 白菜ペースト にんじんペースト	7倍粥 鶏肉と玉ねぎの煮物 白菜とじゃが芋の青のり煮 にんじんスープ オレンジ ミルク	ツナおじや	5倍粥 鶏肉と玉ねぎの煮物 白菜とじゃが芋の青のり煮 にんじんスープ オレンジ ミルク	ツナおじや	米 鶏ひき肉 玉ねぎ 白菜 じゃが芋 青のり 人参 オレンジ ツナ だし汁 しょうゆ 片栗粉
6	29	月・水	10倍粥 豆腐ペースト 大根ペースト	7倍粥 ささみと大根の煮物 豆腐と野菜の煮物 みそ汁（小松菜） バナナ ミルク	のりおじや	5倍粥 ささみと大根の煮物 豆腐とひじきの煮物 みそ汁（小松菜） バナナ ミルク	のりおじや	米 鶏ささみ 大根 ひじき 絹豆腐 人参 いんげん 小松菜 バナナ きざみのり だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
7	21	火	10倍粥 玉ねぎペースト きゅうりペースト	7倍粥 鶏肉団子煮 キャベツのみそ煮 すまし汁（麴） スイカ ミルク	にゅうめん	5倍粥 煮こみハンバーグ キャベツのみそ煮 すまし汁（麴） スイカ ミルク	にゅうめん	米 豚ひき肉 パン粉 鶏ひき肉 玉ねぎ キャベツ きゅうり 麴 スイカ そうめん 人参 だし汁 しょうゆ みそ ケチャップ 片栗粉
8	22	水	パン粥ペースト カレイペースト きゅうりペースト	パン粥 カレイと白菜の煮物 きゅうりのトマト煮 オニオンスープ オレンジ ミルク	青菜がゆ	トースト カレイと白菜の煮物 きゅうりのトマト煮 オニオンスープ オレンジ ミルク	青菜がゆ	食パン カレイ 白菜 トマト 人参 きゅうり 玉ねぎ オレンジ 小松菜 米 だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
9	23	木	10倍粥 大根ペースト きゅうりペースト	7倍粥 大根のそぼろ煮 きゅうりと人参の煮物 みそ汁（豆腐） バナナ ミルク	コーン粥	5倍粥 大根のそぼろ煮 きゅうりと人参の煮物 みそ汁（豆腐） バナナ ミルク	コーン粥	米 鶏ひき肉 大根 きゅうり 人参 絹豆腐 バナナ とうもろこし 玉ねぎ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
10	24	金	10倍粥 なすペースト チンゲン菜ペースト	7倍粥 鶏肉と野菜の煮物 白菜とブロッコリーの煮物 チンゲン菜スープ オレンジ ミルク	かぼちゃきな粉	5倍粥 鶏肉のケチャップ煮 白菜とブロッコリーの煮物 チンゲン菜スープ オレンジ ミルク	かぼちゃきな粉	米 鶏ひき肉 人参 なす 玉ねぎ きな粉 白菜 ブロッコリー チンゲン菜 オレンジ かぼちゃ だし汁 しょうゆ 砂糖 ケチャップ 塩 片栗粉
11	25	土	10倍粥 かぶペースト じゃが芋ペースト	7倍粥 鶏肉と人参の煮物 かぶときゅうりの煮物 みそ汁（わかめ） バナナ ミルク	にんじん粥	5倍粥 鶏肉と人参の煮物 かぶときゅうりの煮物 みそ汁（わかめ） バナナ ミルク	にんじん粥	米 鶏ひき肉 人参 かぶ きゅうり じゃが芋 わかめ バナナ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
13	27	月	10倍粥 かぼちゃペースト ほうれん草ペースト	7倍粥 カジキと玉ねぎの煮物 ほうれん草の煮びたし みそ汁（大根） バナナ ミルク	根菜がゆ	5倍粥 カジキと玉ねぎの煮物 もやしの煮びたし みそ汁（大根） バナナ ミルク	蒸しパン	米 カジキ 玉ねぎ もやし 薄力粉 ほうれん草 人参 大根 バナナ ベーキングパウダー だし汁 しょうゆ みそ 砂糖 片栗粉 豆乳
14	28	火	パン粥ペースト 玉ねぎペースト にんじんペースト	パン粥 玉ねぎのそぼろ煮 きゅうりと人参の煮物 コーンスープ オレンジ ミルク	しらすおじや	トースト 豚肉と玉ねぎのケチャップ煮 マカロニと野菜の煮物 コーンスープ オレンジ ミルク	しらすおじや	米 鶏ひき肉 じゃが芋 きゅうり 人参 チンゲン菜 玉ねぎ オレンジ 青のり だし汁 しょうゆ 片栗粉
	30	木	うどんペースト チンゲン菜ペースト キャベツペースト	煮こみうどん チンゲン菜のツナ煮 わかめスープ スイカ ミルク	鶏粥	煮こみうどん もやしのツナ煮 わかめスープ スイカ ミルク	鶏粥	うどん 鶏ひき肉 人参 キャベツ もやし チンゲン菜 ツナ わかめ スイカ 枝豆 だし汁 しょうゆ 片栗粉
	31	金	10倍粥 じゃが芋ペースト ほうれん草ペースト	7倍粥 鶏肉とかぼちゃの煮物 ほうれん草と納豆の煮物 みそ汁（玉ねぎ） バナナ ミルク	じゃが芋の煮物	5倍粥 鶏肉とかぼちゃの煮物 えのきと納豆の煮物 みそ汁（玉ねぎ） バナナ ミルク	じゃが芋のおやき	米 鶏ひき肉 かぼちゃ えのき ほうれん草 人参 ひきわり納豆 玉ねぎ バナナ じゃが芋 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。