

令和8年8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	土	10倍粥 白菜ペースト きゅうりペースト	7倍粥 すき焼き風煮物 きゅうりの煮物 みそ汁（わかめ） オレンジ ミルク	みそおじや	5倍粥 すき焼き風煮物 きゅうりの煮物 みそ汁（わかめ） オレンジ ミルク	みそおじや	米 鶏ひき肉 絹豆腐 人参 白菜 きゅうり わかめ オレンジ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
3	17 月	10倍粥 にんじんペースト ブロッコリーペースト	7倍粥 人参のそぼろ煮 ブロッコリーの煮物 キャベツスープ バナナ ミルク	きな粉粥	5倍粥 豚肉のケチャップ煮 ブロッコリーの煮物 キャベツスープ バナナ ミルク	きな粉粥	米 豚ひき肉 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ バナナ きな粉 だし汁 しょうゆ 砂糖 ケチャップ 片栗粉
4	18 火	10倍粥 カレイペースト 大根ペースト	7倍粥 カレイとほうれん草の煮物 根菜の煮物 みそ汁（麴） オレンジ ミルク	にんじん粥	5倍粥 カレイとほうれん草の煮物 根菜の煮物 みそ汁（麴） オレンジ ミルク	にんじん粥	米 カレイ ほうれん草 大根 人参 いんげん 麴 オレンジ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
5	19 水	パン粥ペースト かぼちゃペースト チンゲン菜ペースト	パン粥 かぼちゃのそぼろ煮 キャベツときゅうりのみそ煮 チンゲン菜スープ バナナ ミルク	コーン粥	トースト かぼちゃコロック風 キャベツときゅうりのみそ煮 チンゲン菜スープ バナナ ミルク	コーン粥	食パン 豚ひき肉 鶏ひき肉 かぼちゃ クリームコーン パン粉 キャベツ きゅうり チンゲン菜 人参 玉ねぎ だし汁 しょうゆ みそ 塩 片栗粉
6	20 木	10倍粥 小松菜ペースト 白菜ペースト	7倍粥 鶏肉と玉ねぎの煮物 小松菜の磯辺煮 みそ汁（白菜） スイカ 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 もやしの磯辺煮 みそ汁（白菜） スイカ ミルク	さつま芋と りんごの煮物	米 豚ひき肉 鶏ひき肉 玉ねぎ もやし りんご 小松菜 人参 きざみのり 白菜 スイカ さつま芋 だし汁 しょうゆ みそ 砂糖 片栗粉
7	21 金	うどんペースト 玉ねぎペースト かぶペースト	わかめうどん 鶏肉団子のみそ煮 かぶときゅうりの煮物 バナナ ミルク	ツナおじや	わかめうどん 鶏肉団子のみそ煮 かぶときゅうりの煮物 バナナ ミルク	ツナおじや	うどん わかめ 人参 鶏ひき肉 玉ねぎ かぶ きゅうり バナナ 米 ツナ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
8	22 土	10倍粥 じゃが芋ペースト 大根ペースト	7倍粥 鶏肉と野菜の煮物 じゃが芋の青のり煮 みそ汁（大根） オレンジ ミルク	枝豆おじや	5倍粥 鶏肉と野菜の煮物 じゃが芋の青のり煮 みそ汁（大根） オレンジ ミルク	枝豆おじや	米 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 青のり 大根 オレンジ 枝豆 だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
10	24 月	10倍粥 ほうれん草ペースト なすペースト	7倍粥 あんかけつくね ほうれん草と納豆の煮物 みそ汁（なす） バナナ ミルク	ささみおじや	5倍粥 あんかけつくね えのきと納豆の煮物 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 えのき 鶏ささみ ほうれん草 人参 ひきわり納豆 なす バナナ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
25	火	10倍粥 豆腐ペースト 小松菜ペースト	7倍粥 鮭のみそ煮 小松菜の煮びたし みそ汁（豆腐） 梨（煮） ミルク	きな粉パン粥	5倍粥 鮭のみそ煮 もやしの煮びたし みそ汁（豆腐） 梨（煮） ミルク	きな粉トースト	米 鮭 もやし 小松菜 人参 絹豆腐 梨 食パン きな粉 だし汁 しょうゆ みそ 砂糖 牛乳 片栗粉
12	26 水	うどんペースト キャベツペースト 玉ねぎペースト	煮込みうどん キャベツの煮びたし コーンスープ バナナ ミルク	おかか粥	ミートソーススパゲティ ひじきとキャベツの煮びたし コーンスープ バナナ ミルク	おかか粥	スパゲティ 豚ひき肉 うどん 鶏ひき肉 人参 バナナ 玉ねぎ なす ひじき キャベツ きゅうり クリームコーン だし汁 しょうゆ 砂糖 ケチャップ 片栗粉 かつお節
13	27 木	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 ほうれん草の煮びたし みそ汁（わかめ） オレンジ ミルク	青菜がゆ	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（わかめ） オレンジ ミルク	青菜がゆ	米 鶏ひき肉 じゃが芋 ほうれん草 人参 わかめ オレンジ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
14	金	10倍粥 かぶペースト きゅうりペースト	7倍粥 ささみとかぶのみそ煮 きゅうりの煮物 にんじんスープ スイカ ミルク	鶏粥	5倍粥 ささみとかぶのみそ煮 スティックきゅうり煮 にんじんスープ スイカ ミルク	鶏粥	米 鶏ささみ かぶ きゅうり 人参 スイカ 鶏ひき肉 だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
28	金	10倍粥 チンゲン菜ペースト じゃが芋ペースト	7倍粥 チンゲン菜のそぼろ煮 じゃが芋と人参の煮物 オニオンスープ スイカ ミルク	煮込みうどん	5倍粥 チンゲン菜のそぼろ煮 じゃが芋と人参の煮物 オニオンスープ スイカ ミルク	煮込みうどん	米 鶏ひき肉 チンゲン菜 じゃが芋 人参 玉ねぎ スイカ うどん だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
15	29 土	10倍粥 玉ねぎペースト にんじんペースト	7倍粥 玉ねぎのそぼろ煮 人参ときゅうりの煮びたし みそ汁（かぶ） オレンジ ミルク	のりおじや	5倍粥 玉ねぎのそぼろ煮 人参ときゅうりの煮びたし みそ汁（かぶ） オレンジ ミルク	のりおじや	米 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 きゅうり かぶ オレンジ きざみのり だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
31	月	10倍粥 さつま芋ペースト 大根ペースト	7倍粥 ささみと大根の煮物 小松菜のおかか煮 みそ汁（さつま芋） バナナ ミルク	青のり粥	5倍粥 ささみと大根の煮物 もやしのおかか煮 みそ汁（さつま芋） バナナ ミルク	青のり粥	米 鶏ささみ 大根 もやし きざみのり 人参 小松菜 かつお節 さつま芋 バナナ 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。