

令和8年9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	火	パン粥ペースト じゃが芋ペースト ブロッコリーペースト	パン粥 鶏肉と野菜の煮物 ブロッコリーのツナ煮 コーンスープ オレンジ ミルク	わかめ粥	トースト 豚肉のケチャップ煮 ブロッコリーのツナ煮 コーンスープ オレンジ ミルク	わかめ粥	食パン 豚ひき肉 鶏ひき肉 じゃが芋 米 わかめ 人参 ブロッコリー ツナ 玉ねぎ クリームコーン だし汁 しょうゆ 砂糖 ケチャップ 片栗粉
2	16	水	10倍粥 玉ねぎペースト 白菜ペースト	7倍粥 鶏肉団子煮 白菜の磯辺煮 みそ汁（大根） 梨（煮） ミルク	ツナおじや	5倍粥 あんかけつくね 白菜の磯辺煮 みそ汁（大根） 梨（煮） ミルク	ツナおじや	米 鶏ひき肉 玉ねぎ 白菜 人参 きゅうり きざみのり 大根 梨 ツナ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
3	17	木	10倍粥 豆腐ペースト ほうれん草ペースト	7倍粥 カレイのみそ煮 ほうれん草の煮びたし すまし汁（豆腐） バナナ ミルク	鶏粥	5倍粥 カレイのみそ煮 もやしの煮びたし すまし汁（豆腐） バナナ ミルク	蒸しパン	米 カレイ もやし えのき しめじ ベーキングパウダー 鶏ひき肉 ほうれん草 人参 絹豆腐 バナナ 薄力粉 豆乳 だし汁 しょうゆ みそ 砂糖 片栗粉
4	18	金	10倍粥 里芋ペースト きゅうりペースト	7倍粥 里芋のそぼろ煮 きゅうりと人参の煮物 キャベツスープ 煮りんご ミルク	みそおじや	5倍粥 里芋のそぼろ煮 きゅうりと人参の煮物 キャベツスープ 煮りんご ミルク	みそおじや	米 鶏ひき肉 里芋 人参 きゅうり キャベツ りんご だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
5	19	土	10倍粥 チンゲン菜ペースト かぼちゃペースト	7倍粥 鶏肉と玉ねぎの煮物 チンゲン菜のツナ煮 みそ汁（かぼちゃ） オレンジ ミルク	人参おじや	5倍粥 鶏肉と玉ねぎの煮物 チンゲン菜のツナ煮 みそ汁（かぼちゃ） オレンジ ミルク	人参おじや	米 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 ツナ かぼちゃ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
7	28	月	10倍粥 玉ねぎペースト にんじんペースト	7倍粥 マーボー豆腐風煮物 わかめときゅうりの煮物 人参スープ バナナ ミルク	おかかおじや	5倍粥 マーボー豆腐風煮物 わかめときゅうりの煮物 人参スープ バナナ ミルク	おかかおじや	米 鶏ひき肉 かぶ 人参 きゅうり かつお節 玉ねぎ オレンジ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
8		火	パン粥ペースト ブロッコリーペースト キャベツペースト	パン粥 ささみと白菜の煮物 ブロッコリーときゅうりの煮物 トマトスープ 煮りんご ミルク	野菜おじや	トースト ささみと白菜の煮物 ブロッコリーときゅうりの煮物 トマトスープ 煮りんご ミルク	五平もち	食パン 鶏ささみ 白菜 ブロッコリー きゅうり 玉ねぎ キャベツ トマト りんご 米 だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
		29	火	10倍粥 ブロッコリーペースト キャベツペースト	7倍粥 ささみと白菜の煮物 ブロッコリーときゅうりの煮物 トマトスープ 煮りんご ミルク	さつま芋の煮物	5倍粥 ささみと白菜の煮物 ブロッコリーときゅうりの煮物 トマトスープ 煮りんご ミルク	さつま芋のおやき
9	30	水	10倍粥 大根ペースト 白菜ペースト	7倍粥 鶏肉と大根の煮物 ほうれん草と納豆の煮物 みそ汁（白菜） オレンジ ミルク	根菜おじや	5倍粥 豚肉と大根の煮物 えのきと納豆の煮物 みそ汁（白菜） オレンジ ミルク	根菜おじや	米 豚ひき肉 鶏ひき肉 大根 えのき ほうれん草 人参 ひきわり納豆 白菜 オレンジ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
10	24	木	10倍粥 にんじんペースト なすペースト	7倍粥 鮭の煮物 根菜の煮物 みそ汁（なす） バナナ ミルク	ささみおじや	5倍粥 鮭の煮物 根菜の煮物 みそ汁（なす） バナナ ミルク	ささみおじや	米 鮭 大根 人参 いんげん なす バナナ 鶏ささみ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
11	25	金	うどんペースト 里芋ペースト きゅうりペースト	煮込みうどん 里芋の煮物 かぶときゅうりの煮びたし 梨（煮） ミルク	さつま芋粥	煮込みうどん 里芋の煮物 かぶときゅうりの煮びたし 梨（煮） ミルク	さつま芋粥	うどん 鶏ひき肉 人参 白菜 米 ほうれん草 里芋 かぶ きゅうり 梨 さつま芋 だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
12	26	土	10倍粥 玉ねぎペースト 小松菜ペースト	7倍粥 人参のそぼろ煮 玉ねぎと小松菜の煮物 みそ汁（麴） オレンジ ミルク	のりおじや	5倍粥 人参のそぼろ煮 玉ねぎと小松菜の煮物 みそ汁（麴） オレンジ ミルク	のりおじや	米 鶏ひき肉 人参 小松菜 玉ねぎ 麴 オレンジ きざみのり だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
14		月	10倍粥 じゃが芋ペースト かぶペースト	7倍粥 小松菜のそぼろ煮 じゃが芋と人参の煮物 みそ汁（かぶ） バナナ ミルク	きな粉粥	5倍粥 小松菜のそぼろ煮 じゃが芋と人参の煮物 みそ汁（かぶ） バナナ ミルク	きな粉粥	米 鶏ひき肉 小松菜 人参 じゃが芋 かぶ バナナ きな粉 だし汁 しょうゆ みそ 砂糖 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。