

令和3年度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
2	月	10倍粥 ブロッコリーペースト 玉葱ペースト	7倍粥 ひき肉のトマト煮 ブロッコリー煮 コーンスープ ミルク パナナ	パン粥 野菜スープ	5倍粥 ひき肉のトマト煮 ブロッコリー煮 コーンスープ ミルク パナナ	トースト 野菜スープ	米 鶏ひき肉 玉葱 トマト ブロッコリー キャベツ コーンクリーム パナナ 食パン トマトケチャップ 塩 砂糖 しょうゆ
3	17 火	10倍粥 豆腐ペースト にんじんペースト	7倍粥 豆腐とひき肉の煮物 にんじんきゅうり煮 みそ汁(小松菜) ミルク オレンジ	にんじんおやき	5倍粥 豆腐ハンバーグ マカロニ煮 みそ汁(小松菜) ミルク オレンジ	にんじんおやき	米 豆腐 ひき肉 パン粉 マカロニ きゅうり にんじん コーン 小松菜 麩 オレンジ 塩 パン粉 しょうゆ 味噌 小麦粉
4	18 水	10倍粥 ほうれん草ペースト マッシュポテト	7倍粥 鶏肉じゃが 納豆和え みそ汁(玉葱) ミルク パナナ	豆乳蒸しパン	5倍粥 鶏肉じゃが 納豆和え みそ汁(玉葱) ミルク パナナ	豆乳蒸しパン	米 じゃがいも にんじん 鶏ひき肉 納豆 ほうれん草 玉葱 わかめ パナナ 小麦粉 豆乳 しょうゆ 味噌 ベーキングパウダー 砂糖
5	19 木	10倍粥 にんじんペースト 玉葱ペースト	7倍粥 鶏ささみと野菜煮 きゅうり煮 みそ汁(大根) ミルク すいか	りんごヨーグルト	5倍粥 鶏ささみと野菜煮 きゅうり煮 みそ汁(大根) ミルク すいか	りんごヨーグルト	米 鶏ささみ にんじん 玉葱 きゅうり 大根 すいか ヨーグルト りんご しょうゆ 砂糖 片栗粉 味噌
6	20 金	パン粥 ブロッコリーペースト かれいペースト	パン粥 白身魚のトマト煮 ブロッコリー煮 野菜スープ ミルク オレンジ	青菜粥 すまし汁	トースト 白身魚のトマト煮 ブロッコリー煮 野菜スープ ミルク オレンジ	青菜粥 すまし汁	食パン バター かれい 玉葱 トマト缶 なす ブロッコリー かぶ にんじん オレンジ 米 小松菜 しょうゆ 砂糖 塩
7	21 土	10倍粥 玉葱ペースト にんじんペースト	あんかけ粥 きゅうり煮 にんじんスープ ミルク パナナ	パン粥 (きな粉)	あんかけ粥 きゅうり煮 にんじんスープ ミルク パナナ	マカロニきな粉	米 鶏ひき肉 にんじん 玉葱 きゅうり パナナ マカロニ 食パン きな粉 しょうゆ 砂糖 塩
23	月	10倍粥 ブロッコリーペースト 玉葱ペースト	7倍粥 ひき肉のトマト煮 ブロッコリー煮 コーンスープ ミルク パナナ	パン粥 野菜スープ	5倍粥 ひき肉のトマト煮 ブロッコリー煮 コーンスープ ミルク パナナ	トースト 野菜スープ	米 鶏ひき肉 玉葱 トマト ブロッコリー キャベツ コーンクリーム パナナ 食パン トマトケチャップ 塩 砂糖 しょうゆ
10	24 火	10倍粥 小松菜ペースト 豆腐ペースト	7倍粥 ささみの照り焼き煮 小松菜煮 みそ汁(豆腐) ミルク すいか	豆乳パンケーキ	5倍粥 ささみの照り焼き煮 小松菜煮 みそ汁(豆腐) ミルク すいか	豆乳パンケーキ	米 鶏ささみ 玉葱 小松菜 にんじん 豆腐 すいか 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 豆乳 しょうゆ 片栗粉 味噌
11	25 水	うどんペースト マッシュポテト にんじんペースト	煮込みうどん ツナのマッシュポテト きゅうり煮 ミルク オレンジ	高野豆腐の あんかけ粥	煮込みうどん ツナのマッシュポテト きゅうり煮 ミルク オレンジ	高野豆腐の あんかけ粥	うどん にんじん 干し椎茸 小松菜 じゃがいも ツナ きゅうり オレンジ 米 高野豆腐 塩 しょうゆ 砂糖
12	26 木	10倍粥 白菜ペースト 玉葱ペースト	7倍粥 鮭のみそ煮 白菜煮 すまし汁 ミルク パナナ	パン粥 野菜スープ	5倍粥 鮭のみそ煮 白菜煮 すまし汁 ミルク パナナ	トースト 野菜スープ	米 鮭 玉葱 白菜 にんじん 小松菜 パナナ 食パン バター 砂糖 味噌 しょうゆ かつお節 塩
13	27 金	10倍粥 ブロッコリーペースト にんじんペースト	トマトリゾット ブロッコリー煮 野菜スープ ミルク オレンジ	バナナヨーグルト	トマトリゾット ブロッコリー煮 野菜スープ ミルク オレンジ	バナナヨーグルト	米 鶏ひき肉 玉葱 にんじん ブロッコリー オレンジ ヨーグルト パナナ 粉チーズ ケチャップ しょうゆ 砂糖
14	28 土	10倍粥 キャベツペースト マッシュポテト	しらすにんじん粥 キャベツ煮 みそ汁(じゃがいも) ミルク パナナ	赤ちゃん せんべい	しらすにんじん粥 キャベツ煮 みそ汁(じゃがいも) ミルク パナナ	赤ちゃん せんべい	米 しらす にんじん キャベツ 玉葱 じゃがいも パナナ ハイハン しょうゆ 味噌
16	30 月	うどんペースト 大根ペースト キャベツペースト	大根とツナの煮込みうどん きゅうり煮 コーンスープ ミルク オレンジ	味噌おじや	大根とツナのやわらかスパゲティ きゅうり煮 コーンスープ ミルク オレンジ	味噌おじや	うどん スパゲティ ツナ 大根 きゅうり にんじん 玉葱 コーンクリーム オレンジ 米 キャベツ しょうゆ 砂糖 塩 味噌
31	火	10倍粥 小松菜ペースト にんじんペースト	7倍粥 白身魚の煮物 小松菜煮 野菜スープ ミルク すいか	パン粥 ポテトスープ	5倍粥 白身魚の煮物 小松菜煮 野菜スープ ミルク すいか	トースト ポテトスープ	米 マダラ 玉葱 小松菜 にんじん かぶ すいか 食パン バター じゃがいも しょうゆ 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。