

令和3年度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	水	10倍粥 小松菜ペースト 豆腐ペースト	菜粥 ひき肉豆腐の煮物 大根煮 みそ汁 (麩) オレンジ ミルク	麦茶 赤ちゃんせんべい	菜粥 豆腐ハンバーグ 大根煮 みそ汁 (麩) オレンジ ミルク	麦茶 赤ちゃんせんべい	米 小松菜 豆腐 鶏ひき肉 にんじん 玉葱 パン粉 大根 きゅうり 麩 オレンジ 赤ちゃんせんべい 塩 しょうゆ 片栗粉 味噌
2	16 木	パン粥 ブロッコリーペースト 玉葱ペースト	パン粥 鮭の煮物 ブロッコリー煮 かぶスープ 煮りんご ミルク	野菜おじや	トースト 鮭の煮物 ブロッコリー煮 かぶスープ 煮りんご ミルク	野菜おじや	食パン 鮭 玉葱 ブロッコリー にんじん かぶ りんご キャベツ バター しょうゆ 片栗粉 塩
3	17 金	10倍粥 たらペースト ほうれん草ペースト	7倍粥 白身魚の煮物 ほうれん草煮 みそ汁 (大根) 梨 ミルク	さつまいも マッシュ	5倍粥 白身魚の煮物 ほうれん草煮 みそ汁 (大根) 梨 ミルク	ふかし芋	米 マダラ 玉葱 ほうれん草 にんじん 大根 梨 さつまいも しょうゆ 片栗粉 味噌
4	18 土	うどんペースト きゅうりペースト にんじんペースト	やわらか焼うどん風 きゅうり煮 キャベツスープ バナナ ミルク	野菜そうすい	やわらか焼うどん風 きゅうり煮 キャベツスープ バナナ ミルク	野菜そうすい	うどん 鶏ひき肉 きゅうり キャベツ バナナ 砂糖 しょうゆ 片栗粉
6	月	10倍粥 にんじんペースト 小松菜ペースト	7倍粥 鮭のだし煮 にんじん煮 みそ汁 (小松菜) オレンジ ミルク	パン粥 (きな粉)	5倍粥 鮭のだし煮 にんじん煮 みそ汁 (小松菜) オレンジ ミルク	きな粉トースト	米 鮭 玉葱 にんじん さやいんげん 小松菜 オレンジ 食パン バター きな粉 砂糖 しょうゆ 片栗粉
7	21 火	うどんペースト キャベツペースト にんじんペースト	やわらかミートうどん キャベツ煮 オニオンスープ 煮りんご ミルク	味噌おじや	やわらかミートスパゲティ キャベツ煮 オニオンスープ 煮りんご ミルク	味噌おじや	スパゲティ うどん 鶏ひき肉 玉葱 にんじん キャベツ きゅうり りんご トマトピューレ 塩 砂糖 しょうゆ 片栗粉 味噌
8	22 水	パン粥 カレイペースト ほうれん草ペースト	パン粥 白身魚の煮物 ほうれん草煮 ポテトスープ バナナ ミルク	コーン粥 野菜スープ	トースト 白身魚の煮物 ほうれん草煮 ポテトスープ バナナ ミルク	コーン粥 野菜スープ	食パン かれい 玉葱 ほうれん草 にんじん じゃがいも にんじん バナナ 米 コーン しょうゆ 片栗粉 塩
9	木	10倍粥 白菜ペースト にんじんペースト	7倍粥 ささみの味噌煮 小松菜煮 すまし汁 梨 ミルク	バナナヨーグルト	5倍粥 ささみの味噌煮 小松菜煮 すまし汁 梨 ミルク	バナナヨーグルト	米 鶏ささみ 玉葱 にんじん 白菜 小松菜 梨 ヨーグルト バナナ 味噌 砂糖 片栗粉 しょうゆ
10	24 金	10倍粥 玉葱ペースト にんじんペースト	7倍粥 ツナと野菜煮 納豆和え みそ汁 (かぶ) バナナ ミルク	鶏ひき肉の あんかけ粥	5倍粥 ツナと野菜煮 納豆和え みそ汁 (かぶ) バナナ ミルク	鶏ひき肉の あんかけ粥	米 ツナ 玉葱 にんじん 納豆 ほうれん草 かぶ バナナ 鶏ひき肉 砂糖 しょうゆ 片栗粉 味噌
11	25 土	10倍粥 キャベツペースト じゃがいもペースト	7倍粥 鶏肉と野菜煮 キャベツ煮 みそ汁 (じゃがいも) オレンジ ミルク	にんじんパン粥	5倍粥 鶏肉と野菜煮 キャベツ煮 みそ汁 (じゃがいも) オレンジ ミルク	蒸しパン	米 鶏ささみ にんじん 玉葱 キャベツ じゃがいも 小麦粉 ベーキングパウダー 豆乳 しょうゆ 砂糖 味噌 食パン
13	27 月	10倍粥 にんじんペースト 大根ペースト	7倍粥 鶏ささみと野菜煮 にんじんと麩の煮つけ みそ汁 (大根) 梨 ミルク	トマトリゾット	5倍粥 鶏ささみと野菜煮 にんじんと麩の煮つけ みそ汁 (大根) 梨 ミルク	トマトリゾット	米 鶏ささみ にんじん 玉葱 麩 大根 梨 コーン トマトケチャップ 粉チーズ しょうゆ 砂糖 味噌
14	28 火	うどんペースト キャベツペースト 豆腐ペースト	煮込みうどん きゅうり煮 豆腐煮 オレンジ ミルク	ツナ粥 野菜スープ	煮込みうどん きゅうり煮 豆腐煮 オレンジ ミルク	ツナ粥 野菜スープ	うどん キャベツ にんじん 玉葱 きゅうり 豆腐 オレンジ 米 ツナ しょうゆ 砂糖 塩
15	29 水	10倍粥 カレイペースト 小松菜ペースト	7倍粥 白身魚の煮物 小松菜煮 みそ汁 (豆腐) バナナ ミルク	パン粥 にんじんスープ	5倍粥 白身魚の煮物 小松菜煮 みそ汁 (豆腐) バナナ ミルク	トースト にんじんスープ	米 かれい 玉葱 小松菜 にんじん 豆腐 バナナ 食パン バター しょうゆ 砂糖 片栗粉
30	木	10倍粥 白菜ペースト にんじんペースト	7倍粥 ささみの味噌煮 小松菜煮 すまし汁 梨 ミルク	バナナヨーグルト	5倍粥 ささみの味噌煮 小松菜煮 すまし汁 梨 ミルク	バナナヨーグルト	米 鶏ささみ 玉葱 にんじん 白菜 小松菜 梨 ヨーグルト バナナ 味噌 砂糖 片栗粉 しょうゆ

◎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。