

令和3年度10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 金	パン粥 マッシュポテト キャベツペースト	パン粥 マッシュポテトのあんかけ キャベツ煮 野菜スープ 果物 ミルク	野菜おじや	トースト ジャがいもおやき キャベツ煮 野菜スープ 果物 ミルク	野菜おじや	食パン バター ジャがいも 玉葱 にんじん 鶏ひき肉 キャベツ きゅうり かぶ オレンジ 米 しょうゆ 片栗粉
2	16 土	10倍粥 にんじんペースト 玉葱ペースト	あんかけ粥 きゅうり煮 わかめスープ 果物 ミルク	赤ちゃんせんべい	あんかけ粥 きゅうり煮 わかめスープ 果物 ミルク	赤ちゃんせんべい	米 鶏ひき肉 にんじん 玉葱 きゅうり わかめ パナナ 赤ちゃんせんべい しょうゆ しょうゆ 片栗粉
4	18 月	10倍粥 ほうれん草ペースト 大根ペースト	7倍粥 大根と鶏肉煮 納豆和え みそ汁 (豆腐) 果物 ミルク	きな粉パン粥	5倍粥 大根と鶏肉煮 納豆和え みそ汁 (豆腐) 果物 ミルク	きな粉トースト	米 大根 にんじん 鶏ささみ 納豆 豆腐 りんご 食パン きな粉 しょうゆ 片栗粉 味噌 バター 砂糖
5	19 火	うどんペースト 玉葱ペースト にんじんペースト	あんかけ粥うどん きゅうり煮 わかめスープ 果物 ミルク	しらす粥 にんじんスープ	あんかけ粥うどん きゅうり煮 わかめスープ 果物 ミルク	しらす粥 にんじんスープ	うどん 玉葱 にんじん 鶏ひき肉 きゅうり わかめ コーン オレンジ 米 しらす しょうゆ 砂糖 塩 片栗粉
6	20 水	10倍粥 キャベツペースト にんじんペースト	7倍粥 ひき肉と野菜の味噌煮 キャベツ煮 すまし汁 果物 ミルク	にんじんパン粥	5倍粥 肉団子煮 キャベツ煮 すまし汁 果物 ミルク	豆乳パンケーキ	米 鶏ひき肉 玉葱 にんじん キャベツ きゅうり 麩 パナナ 食パン 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 味噌 しょうゆ 豆乳
7	21 木	10倍粥 かぼちゃペースト ほうれん草ペースト	7倍粥 鮭のだし煮 大根煮 みそ汁 (かぼちゃ) 果物 ミルク	にゅうめん	5倍粥 鮭のだし煮 大根煮 みそ汁 (かぼちゃ) 果物 ミルク	にゅうめん	米 鮭 玉葱 大根 きゅうり 玉葱 かぼちゃ 柿 そうめん ほうれん草 しょうゆ 片栗粉 味噌
8	22 金	パン粥 マッシュポテト にんじんペースト	パン粥 鶏ささみと野菜煮 じゃがいも煮 コーンスープ 果物 ミルク	味噌おじや	トースト 鶏ささみと野菜煮 じゃがいも煮 コーンスープ 果物 ミルク	味噌おじや	食パン バター 鶏ささみ にんじん 玉葱 じゃがいも きゅうり コーン クリームコーン 梨 米 しょうゆ 片栗粉 味噌
9	土	うどんペースト キャベツペースト にんじんペースト	わかめうどん にんじんと麩の煮つけ キャベツ煮 果物 ミルク	野菜そうすい	わかめうどん にんじんと麩の煮つけ キャベツ煮 果物 ミルク	野菜そうすい	うどん わかめ ねぎ にんじん 麩 キャベツ きゅうり パナナ 米 塩 しょうゆ 砂糖
11	25 月	10倍粥 小松菜ペースト キャベツペースト	7倍粥 ささみのトマト煮 小松菜煮 みそ汁 (じゃがいも) 果物 ミルク	バナナヨーグルト	5倍粥 ささみのトマト煮 小松菜煮 みそ汁 (じゃがいも) 果物 ミルク	バナナヨーグルト	米 鶏ささみ 玉葱 トマト 小松菜 にんじん キャベツ 大根 梨 ヨーグルト パナナ しょうゆ 砂糖 片栗粉 味噌
12	26 火	うどんペースト ブロッコリーペースト 玉葱ペースト	やわらか煮込みうどん ブロッコリー煮 チンゲン菜スープ 果物 ミルク	豆腐のあんかけ粥	やわらかスパゲティ ブロッコリー煮 チンゲン菜スープ 果物 ミルク	豆腐のあんかけ粥	うどん スパゲティ 鶏ひき肉 にんじん 玉葱 ブロッコリー コーン チンゲン菜 りんご 米 豆腐 しょうゆ 塩
13	27 水	10倍粥 にんじんペースト さつまいもマッシュ	7倍粥 ツナと野菜煮 大根煮 みそ汁 (小松菜) 果物 ミルク	さつまいもマッシュ	5倍粥 ツナと野菜煮 大根煮 みそ汁 (小松菜) 果物 ミルク	ふかし芋	米 ツナ 玉葱 にんじん 大根 小松菜 麩 柿 さつまいも しょうゆ 味噌 砂糖
14	28 木	10倍粥 かれいペースト 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 (豆腐) 果物 ミルク	りんごパン粥	5倍粥 白身魚の煮物 ほうれん草煮 みそ汁 (豆腐) 果物 ミルク	りんごパンケーキ	米 かれい 玉葱 ほうれん草 にんじん 豆腐 パナナ 小麦粉 ベーキングパウダー 豆乳 りんご 食パン 砂糖 しょうゆ 片栗粉 味噌
	29 金	パン粥 かぼちゃペースト ブロッコリーペースト	パン粥 かぼちゃとひき肉煮 ブロッコリー煮 にんじんスープ 果物 ミルク	青のり粥 野菜スープ	トースト かぼちゃとひき肉煮 ブロッコリー煮 にんじんスープ 果物 ミルク	青のり粥 野菜スープ	食パン バター かぼちゃ 玉葱 鶏ひき肉 ブロッコリー にんじん かぶ オレンジ 米 青のり しょうゆ 片栗粉 塩
	30 土	うどんペースト キャベツペースト にんじんペースト	わかめうどん にんじんと麩の煮つけ キャベツ煮 果物 ミルク	野菜そうすい	わかめうどん にんじんと麩の煮つけ キャベツ煮 果物 ミルク	野菜そうすい	うどん わかめ ねぎ にんじん 麩 キャベツ きゅうり パナナ 米 塩 しょうゆ 砂糖

◎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。