

# 令和3年度1月 離乳食献立表

両国・なかよし保育園

日	曜日	9~11か月（後期） 午前	9~11か月（後期） 午後	使用している食材	
4	18	火	ツナリゾット ブロッコリー煮 キャベツスープ オレンジ ミルク	豆乳蒸しパン	米 玉葱 にんじん ツナ ブロッコリー コーン キャベツ オレンジ 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 豆乳 塩 トマトケチャップ しょうゆ
5	19	水	5倍粥 鶏ささみと野菜煮 小松菜煮 みそ汁（大根） バナナ ミルク	にんじん粥 野菜スープ	米 鶏ささみ 玉葱 小松菜 にんじん 大根 バナナ キャベツ しょうゆ 味噌 塩
6	20	木	5倍粥 めかじきの味噌煮 白菜煮 すまし汁 煮りんご ミルク	やわらかマカロニナポリタン	米 かじき 玉葱 白菜 えのきたけ りんご マカロニ コーン トマトピューレ 味噌 砂糖 片栗粉 しょうゆ 塩
7	21	金	トースト じゃがいもおやき ブロッコリー煮 かぶのスープ みかん ミルク	菜粥 すまし汁	食パン バター 鶏ひき肉 じゃがいも 玉葱 にんじん ブロッコリー かぶ みかん かぶ葉 塩 片栗粉 しょうゆ
8	22	土	焼うどん風 きゅうり煮 きのことスープ バナナ ミルク	野菜そうすい	うどん 玉葱 にんじん キャベツ きゅうり えのきたけ バナナ 油 塩 しょうゆ
9	23	日	5倍粥 肉じゃが風 納豆和え みそ汁（かぶ） バナナ ミルク	ハイハイン	米 じゃがいも 玉葱 にんじん 鶏ひき肉 納豆 ほうれん草 かぶ バナナ ハイハイン しょうゆ 砂糖 味噌
10	24	月	5倍粥 鮭のだし煮 大根煮 すまし汁 いちご ミルク	さつまいもきんとん	米 鮭 玉葱 大根 にんじん ほうれん いちご さつまいも りんご 砂糖 しょうゆ
11	25	火	5倍粥 鮭のだし煮 ほうれん草煮 みそ汁（豆腐） いちご ミルク	かぼちゃ粥 野菜スープ	米 鮭 ほうれん草 にんじん 豆腐 いちご かぼちゃ しょうゆ 片栗粉 味噌 塩
12	26	水	5倍粥 鶏のトマト煮 キャベツ煮 コーンスープ みかん ミルク	煮込みうどん	米 鶏ささみ 玉葱 キャベツ にんじん コーン うどん キャベツ トマトケチャップ 砂糖 塩 片栗粉
13	27	木	5倍粥 豆腐ハンバーグ にんじん煮 みそ汁（小松菜） バナナ ミルク	豆乳フレンチトースト	米 豆腐 鶏ひき肉 パン粉 にんじん さやいんげん 小松菜 麩 バナナ 食パン 豆乳 しょうゆ 砂糖 片栗粉 味噌
14	28	金	トースト 白身魚の煮物 ステックきゅうり 大根スープ オレンジ ミルク	ツナ粥 野菜スープ	食パン バター きれい 玉葱 きゅうり 大根 オレンジ ツナ 味噌 砂糖 しょうゆ
15	29	土	5倍粥 鶏ささみと野菜煮 白菜煮 みそ汁 バナナ ミルク	味噌おじや	米 鶏ささみ 玉葱 白菜 小松菜 じゃがいも バナナ しょうゆ 砂糖 片栗粉 味噌
16	30	日	大根とツナのスパゲティ マッシュポテト にんじんスープ 煮りんご ミルク	あんかけ粥	スパゲティ ツナ 玉葱 大根 じゃがいも きゅうり にんじん りんご 鶏ひき肉 しょうゆ 砂糖 片栗粉
17	31	月			

◎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