

# 平成30年5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	火	10倍がゆ 豆腐ペースト キャベツペースト	鶏そぼろがゆ にんじんと麩の煮付け キャベツとコーンのスープ いちご ミルク	豆腐のあんかけがゆ じゃがいもスープ	鶏そぼろがゆ にんじんと麩の煮付け キャベツとコーンのスープ いちご ミルク	豆腐のあんかけがゆ じゃがいもスープ	米 鶏ひき肉 にんじん 麩 キャベツ いちご 豆腐 じゃがいも しょうゆ 片栗粉
2	水	10倍がゆ 白菜ペースト にんじんペースト	7倍がゆ 鶏とじゃがいもの煮物 白菜煮 みそ汁(だいこん・麩) オレンジ ミルク	にんじんがゆ すまし汁 (小松菜・玉ねぎ)	5倍がゆ 鶏とじゃがいもの煮物 白菜煮 みそ汁(だいこん・麩) オレンジ ミルク	にんじんがゆ すまし汁 (小松菜・玉ねぎ)	米 鶏ひき肉 じゃがいも はくさい だいこん 麩 オレンジ にんじん こまつな たまねぎ
7	21 月	10倍がゆ かれいペースト ほうれん草ペースト	7倍がゆ きれいとだいこんの煮付け ほうれん草の煮浸し みそ汁(じゃがいも) メロン ミルク	おじや	5倍がゆ きれいとだいこんの煮付け ほうれん草の煮浸し みそ汁(じゃがいも) メロン ミルク	おじや	米 きれい だいこん ほうれん草 じゃがいも メロン しょうゆ 片栗粉
8	22 火	くたくたうどん きゅうりペースト にんじんペースト	煮込みうどん 鶏団子煮 ころころきゅうり煮 オレンジ ミルク	パンがゆ 玉ねぎスープ	煮込みうどん 鶏団子煮 スティックきゅうり オレンジ ミルク	トースト 玉ねぎスープ	うどん 鶏ひき肉 きゅうり オレンジ にんじん パン たまねぎ しょうゆ 塩 片栗粉
9	23 水	10倍がゆ 豆腐ペースト さつまいもペースト	7倍がゆ 豆腐のそぼろあんかけ キャベツ煮 わかめスープ バナナ 果物	さつまいもがゆ にんじんスープ	5倍がゆ 豆腐のそぼろあんかけ キャベツ煮 わかめスープ バナナ 果物	さつまいもがゆ にんじんスープ	米 豆腐 鶏ひき肉 キャベツ わかめ バナナ さつまいも にんじん しょうゆ 片栗粉
10	24 木	パンがゆ 玉ねぎペースト キャベツペースト	パンがゆ じゃがいものそぼろ煮 にんじんの甘煮 ほうれん草スープ オレンジ ミルク	野菜そうすい	トースト じゃがいものそぼろ煮 にんじんの甘煮 ほうれん草スープ オレンジ ミルク	野菜そうすい	パン じゃがいも 鶏ひき肉 にんじん ほうれん草 オレンジ たまねぎ キャベツ しょうゆ
11	25 金	10倍がゆ 豆腐ペースト にんじんペースト	7倍がゆ ささみとにんじん煮 ほうれん草の煮浸し みそ汁(小松菜・豆腐) グレープフルーツ ミルク	ツナのそうめん煮	5倍がゆ ささみとにんじん煮 ほうれん草の煮浸し みそ汁(小松菜・豆腐) グレープフルーツ ミルク	ツナのそうめん煮	米 鶏ささみ肉 にんじん ほうれん草 こまつな 豆腐 グレープフルーツ ツナ そうめん しょうゆ
12	26 土	10倍がゆ だいこんペースト こまつなペースト	そぼろあんかけがゆ だいこんの煮物 みそ汁(白菜・麩) オレンジ ミルク	パンがゆ 野菜スープ	そぼろあんかけがゆ だいこんの煮物 みそ汁(白菜・麩) オレンジ ミルク	トースト 野菜スープ	米 鶏ひき肉 だいこん はくさい 麩 こまつな オレンジ パン しょうゆ 片栗粉
14	28 月	くたくたうどん だいこんペースト きゅうりペースト	鶏うどん ころころにんじん煮 きゅうり煮 オレンジ ミルク	きなこがゆ だいこんスープ	鶏うどん スティックにんじん きゅうり煮 オレンジ ミルク	きなこがゆ だいこんスープ	うどん 鶏ひき肉 にんじん きゅうり だいこん オレンジ きゅうり しょうゆ きな粉
15	29 火	10倍がゆ たらペースト にんじんペースト	7倍がゆ たら味噌煮 ほうれん草とにんじんの煮浸し 玉ねぎスープ メロン ミルク	キャベツがゆ 豆腐のキャロット スープ	5倍がゆ たら味噌煮 ほうれん草とにんじんの煮浸し 玉ねぎスープ メロン ミルク	キャベツがゆ 豆腐のキャロット スープ	米 たら ほうれん草 にんじん たまねぎ メロン キャベツ 豆腐 しょうゆ みそ 片栗粉
16	30 水	10倍がゆ 豆腐ペースト 白菜ペースト	7倍がゆ 豆腐の野菜あんかけ ころころきゅうり煮 白菜スープ バナナ ミルク	豆腐入りうどん	5倍がゆ 豆腐の野菜あんかけ スティックきゅうり 白菜スープ バナナ ミルク	豆腐入りうどん	米 豆腐 にんじん きゅうり はくさい バナナ うどん しょうゆ みそ 片栗粉
17	31 木	パンがゆ キャベツペースト 玉ねぎペースト	パンがゆ 鶏のミルク煮 にんじんと麩の煮付け オレンジ ミルク	味噌おじや	トースト 鶏のミルク煮 にんじんと麩の煮付け オレンジ ミルク	味噌おじや	食パン 鶏ひき肉 キャベツ にんじん 麩 米 とうもろこし オレンジ みそ 片栗粉
18	金	10倍がゆ じゃがいもペースト にんじんペースト	7倍がゆ ささみとキャベツ煮 豆腐とわかめの煮物 にんじんスープ グレープフルーツ ミルク	ツナがゆ キャベツスープ	5倍がゆ ささみとキャベツ煮 豆腐とわかめの煮物 にんじんスープ グレープフルーツ ミルク	ツナがゆ キャベツスープ	米 きゃべつ 鶏ささ身肉 豆腐 わかめ にんじん グレープフルーツ ツナ じゃがいも 塩 しょうゆ
19	土	10倍がゆ だいこんペースト キャベツペースト	野菜うどん だいこんのそぼろあんかけ すまし汁(ほうれん草) オレンジ ミルク	野菜そうすい	野菜うどん だいこんのそぼろあんかけ すまし汁(ほうれん草) オレンジ ミルク	野菜そうすい	うどん にんじん きゃべつ 鶏ひき肉 だいこん ほうれん草 オレンジ 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。