

# 平成30年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
1	水	10倍がゆ かれいペースト にんじんペースト	7倍がゆ かれいの煮付け 大根と人参の煮物 みそ汁(豆腐) デラウェア ミルク	パンがゆ にんじんスープ	5倍がゆ かれいの煮付け 大根と人参の煮物 みそ汁(豆腐) デラウェア ミルク	トースト にんじんスープ	米 かれい 大根 にんじん 豆腐 デラウェア 食パン しょうゆ 味噌 片栗粉
2	木	10倍がゆ ブロッコリーペースト 玉ねぎペースト	7倍がゆ つくね煮 ブロッコリー煮 オニオンスープ すいか ミルク	野菜そうすい	5倍がゆ つくね煮 ブロッコリー煮 オニオンスープ すいか ミルク	野菜そうすい	米 鶏ひき肉 ブロッコリー 玉ねぎ すいか キャベツ にんじん 塩 しょうゆ 片栗粉
3	金	10倍がゆ ほうれん草ペースト にんじんペースト	7倍がゆ 鶏ささみの味噌煮 ほうれん草の煮浸し すまし汁 オレンジ ミルク	豆腐入りそうめん	5倍がゆ 鶏ささみの味噌煮 ほうれん草の煮浸し すまし汁 オレンジ ミルク	豆腐入りそうめん	米 鶏ささみ ほうれん草 にんじん 干し椎茸 オレンジ 豆腐 そうめん 塩 味噌 片栗粉
4	18 土	10倍がゆ きゅうりペースト だいこんペースト	7倍がゆ にんじんのそぼろ煮 ころころきゅうり みそ汁(大根) バナナ ミルク	きな粉がゆ 玉ねぎスープ	5倍がゆ にんじんのそぼろ煮 スティックきゅうり みそ汁(大根) バナナ ミルク	きな粉がゆ 玉ねぎスープ	米 にんじん 鶏ひき肉 きゅうり 大根 バナナ きな粉 玉ねぎ しょうゆ 味噌 片栗粉
6	20 月	10倍がゆ 小松菜ペースト 玉ねぎペースト	7倍がゆ ささみと青菜の煮物 にんじん甘煮 みそ汁(玉ねぎ) オレンジ ミルク	青菜入りにゅうめん	5倍がゆ ささみと青菜の煮物 にんじん甘煮 みそ汁(玉ねぎ) オレンジ ミルク	青菜入りにゅうめん	米 鶏ささみ 小松菜 にんじん 玉ねぎ オレンジ うどん しょうゆ 砂糖
7	21 火	うどんペースト 豆腐ペースト さつまいもペースト	肉みそうどん 豆腐の煮物 きゅうり煮 デラウェア ミルク	さつまいもがゆ 大根スープ	肉みそうどん 豆腐の煮物 きゅうり煮 デラウェア ミルク	さつまいもがゆ 大根スープ	うどん 鶏ひき肉 にんじん 玉ねぎ 豆腐 きゅうり デラウェア さつまいも 大根 味噌 しょうゆ 片栗粉
8	22 水	10倍がゆ たらペースト 白菜ペースト	7倍がゆ たらの煮つけ 白菜煮 すまし汁 バナナ ミルク	野菜うどん	5倍がゆ たらの煮つけ 白菜煮 すまし汁 バナナ ミルク	野菜うどん	米 たら 白菜 にんじん 大根 バナナ うどん 小松菜 しょうゆ 砂糖 片栗粉
9	23 木	パンがゆ じゃがいもペースト きゅうりペースト	パンがゆ ささみの照り焼き煮 じゃがいもきゅうり煮 チンゲン菜スープ すいか ミルク	にんじんがゆ 野菜スープ	トースト ささみの照り焼き煮 じゃがいもきゅうり煮 チンゲン菜スープ すいか ミルク	にんじんがゆ 野菜スープ	食パン 鶏ささみ じゃがいも きゅうり チンゲン菜 玉ねぎ にんじん しょうゆ 砂糖 塩
10	24 金	10倍がゆ にんじんペースト 豆腐ペースト	7倍がゆ なすのそぼろ煮 きゅうりにんじん煮 わかめスープ オレンジ ミルク	コーンがゆ 豆腐のスープ	5倍がゆ なすのそぼろ煮 きゅうりにんじん煮 わかめスープ オレンジ ミルク	コーンがゆ 豆腐のスープ	米 なす 鶏ひき肉 きゅうり にんじん わかめ オレンジ とうもろこし 豆腐 しょうゆ 塩 片栗粉
13	25 土	うどんペースト キャベツペースト にんじんペースト	鶏うどん きゅうりキャベツだし煮 大根スープ オレンジ ミルク	味噌おじや	鶏うどん きゅうりキャベツだし煮 大根スープ オレンジ ミルク	味噌おじや	うどん 鶏ひき肉 にんじん キャベツ きゅうり 大根 オレンジ 米 しょうゆ 味噌
14	27 月	10倍がゆ キャベツペースト たらペースト	7倍がゆ 白身魚のトマト煮 キャベツ煮 野菜スープ すいか ミルク	おじや (にんじん・キャベツ)	5倍がゆ 白身魚のトマト煮 キャベツ煮 野菜スープ すいか ミルク	おじや (にんじん・キャベツ)	米 たら 玉ねぎ トマト キャベツ 大根 にんじん すいか しょうゆ 片栗粉
15	28 火	うどんペースト だいこんペースト 小松菜ペースト	煮そうめん 大根の青のりあんかけ オレンジ ミルク	ツナがゆ すまし汁	煮そうめん 大根の青のりあんかけ オレンジ ミルク	ツナがゆ すまし汁	そうめん 干し椎茸 にんじん 小松菜 大根 オレンジ ツナ しょうゆ 片栗粉
16	29 水	10倍がゆ ブロッコリーペースト にんじんペースト	7倍がゆ ささみとにんじん煮 ポイルブロッコリー みそ汁(小松菜) デラウェア ミルク	煮込みうどん	5倍がゆ ささみとにんじん煮 ポイルブロッコリー みそ汁(小松菜) デラウェア ミルク	煮込みうどん	米 鶏ささみ にんじん ブロッコリー 小松菜 麩 デラウェア うどん キャベツ 砂糖 味噌 しょうゆ
17	30 木	10倍がゆ キャベツペースト 豆腐ペースト	トマトがゆ コーンとキャベツ煮 玉ねぎスープ すいか ミルク	豆腐のあんかけがゆ	トマトがゆ コーンとキャベツ煮 玉ねぎスープ すいか ミルク	豆腐のあんかけがゆ	米 鶏ひき肉 玉ねぎ トマト キャベツ とうもろこし すいか 豆腐 しょうゆ 塩 片栗粉
18	31 金	10倍がゆ じゃがいもペースト 白菜ペースト	7倍がゆ 肉じゃが風 白菜のおかか煮 みそ汁(豆腐) バナナ ミルク	パンがゆ キャベツスープ	5倍がゆ 肉じゃが風 白菜のおかか煮 みそ汁(豆腐) バナナ ミルク	トースト キャベツスープ	米 じゃがいも 玉ねぎ 鶏ひき肉 白菜 かつおぶし 豆腐 食パン キャベツ しょうゆ 味噌 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。