

平成30年9月 離乳食献立表

両国・なかよし保育園

日	曜日	中期 (7~8か月) 午前	中期 午後	後期 (9~11か月) 午前	後期 午後	使用している食材
1	土	そぼろあんかけがゆ キャベツのだし煮 みそ汁 (わかめ・豆腐) オレンジ ミルク	豆腐入りにゅうめん ミルク	そぼろあんかけがゆ キャベツのだし煮 みそ汁 (わかめ・豆腐) オレンジ	豆腐入りにゅうめん	米 鶏ひき肉 玉ねぎ キャベツ きゅうり わかめ 豆腐 オレンジ そうめん にんじん しょうゆ みそ 塩 片栗粉
3	月	わかめがゆ ささみとにんじん煮 もやし煮 みそ汁 (かぼちゃ) オレンジ ミルク	赤ちゃんせんべい	わかめがゆ ささみとにんじん煮 もやし煮 みそ汁 (かぼちゃ) オレンジ	赤ちゃんせんべい	米 わかめ 鶏ささみ にんじん もやし きゅうり かぼちゃ オレンジ 塩 砂糖 しょうゆ みそ 片栗粉
4	18 火	野菜うどん さつまいもの甘煮 バナナ ミルク	おかかがゆ だいこんスープ ミルク	野菜うどん さつまいもの甘煮 バナナ	おかかがゆ だいこんスープ	うどん わかめ にんじん 玉ねぎ 鶏ひき肉 さつまいも バナナ だいこん かつお節 米 塩 しょうゆ 砂糖
5	19 水	パンがゆ かわいいと野菜の煮物 ころころきゅうり煮 玉ねぎスープ りんご ミルク	野菜ぞうすい ミルク	トースト かわいいと野菜の煮物 スティックきゅうり煮 玉ねぎスープ りんご	野菜ぞうすい	食パン かわいい にんじん じゃがいも きゅうり 玉ねぎ りんご 米 砂糖 しょうゆ
6	20 木	7倍がゆ つくね煮 ほうれん草の煮浸し みそ汁 (わかめ・麩) 梨 ミルク	青のりがゆ さつまいもスープ ミルク	5倍がゆ つくね煮 ほうれん草の煮浸し みそ汁 (わかめ・麩) 梨	青のりがゆ さつまいもスープ	米 鶏ひき肉 玉ねぎ ほうれん草 にんじん わかめ 麩 梨 青のり さつまいも 塩 しょうゆ 砂糖 みそ 片栗粉
7	21 金	7倍がゆ 豆腐のそぼろあんかけ ころころきゅうり煮 コーンスープ オレンジ ミルク	ツナのそうめん煮 ミルク	5倍がゆ 豆腐のそぼろあんかけ スティックきゅうり煮 コーンスープ オレンジ	ツナのそうめん煮	米 豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ にんじん きゅうり コーンクリーム オレンジ そうめん ツナ しょうゆ 砂糖 塩 片栗粉
8	22 土	鶏うどん じゃがいものツナあえ チンゲン菜スープ オレンジ ミルク	キャベツがゆ 豆腐スープ ミルク	鶏うどん じゃがいものツナあえ チンゲン菜スープ オレンジ	キャベツがゆ 豆腐スープ	うどん 鶏ひき肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ じゃがいも ツナ チンゲン菜 オレンジ 豆腐 米 しょうゆ 砂糖 塩
10	月	7倍がゆ たら煮物 じゃがいもマッシュ みそ汁 (わかめ・豆腐) 巨峰 ミルク	煮そうめん ミルク	5倍がゆ たら煮物 じゃがいもマッシュ みそ汁 (わかめ・豆腐) 巨峰	煮そうめん	米 たら 玉ねぎ にんじん じゃがいも きゅうり わかめ 豆腐 巨峰 だいこん ほうれん草 そうめん 砂糖 しょうゆ 塩 みそ
11	25 火	パンがゆ 煮込みハンバーグ風 だいこんの煮物 しめじスープ バナナ ミルク	にんじんがゆ 玉ねぎスープ ミルク	トースト 煮込みハンバーグ風 だいこんの煮物 しめじスープ バナナ	にんじんがゆ 玉ねぎスープ	食パン 鶏ひき肉 玉ねぎ だいこん にんじん しめじ バナナ とうもろこし 米 塩 砂糖 しょうゆ 片栗粉
12	26 水	7倍がゆ 鶏肉の照り煮 さつまいもマッシュ すまし汁 (小松菜・えのき) りんご ミルク	パンがゆ 野菜スープ ミルク	5倍がゆ 鶏肉の照り煮 さつまいもマッシュ すまし汁 (こまつな・えのき) りんご	トースト 野菜スープ	米 鶏ささみ 玉ねぎ にんじん さつまいも こまつな えのき りんご 食パン 砂糖 しょうゆ 片栗粉
13	27 木	味噌煮込みうどん キャベツの煮浸し だいこんスープ オレンジ ミルク	コーンがゆ じゃがいもスープ ミルク	味噌煮込みうどん キャベツの煮浸し だいこんスープ オレンジ ミルク	コーンがゆ じゃがいもスープ	うどん 玉ねぎ こまつな にんじん 鶏ひき肉 キャベツ だいこん オレンジ とうもろこし 米 じゃがいも 砂糖 みそ しょうゆ 塩
14	28 金	7倍がゆ 鶏と野菜の煮物 かぶのだし煮 みそ汁 (キャベツ) 梨 ミルク	味噌おじや ミルク	5倍がゆ 鶏と野菜の煮物 かぶのだし煮 みそ汁 (キャベツ) 梨	味噌おじや	米 鶏ささみ にんじん 玉ねぎ かぶ キャベツ 梨 しょうゆ 砂糖 みそ 片栗粉
15	29 土	豆腐のあんかけがゆ キャベツと鶏ひき肉の煮物 すまし汁 (わかめ・麩) バナナ ミルク	パンがゆ にんじんスープ ミルク	豆腐のあんかけがゆ キャベツと鶏ひき肉の煮物 すまし汁 (わかめ・麩) バナナ	トースト にんじんスープ	米 こまつな 豆腐 キャベツ 鶏ひき肉 わかめ 麩 バナナ 食パン にんじん 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。