

2019年度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	
7	21	火	10倍がゆ じゃがいもペースト 小松菜ペースト	トマト鶏がゆ マッシュポテト にんじん甘煮 小松菜スープ オレンジ ミルク	キャベツがゆ 野菜スープ	トマト鶏がゆ 角切りポテト にんじん甘煮 小松菜スープ オレンジ ミルク	キャベツがゆ 野菜スープ	米 鶏ひき肉 じゃがいも 玉ねぎ 小松菜 オレンジ キャベツ にんじん 塩 しょうゆ 片栗粉
8	22	水	うどんペースト にんじんペースト 玉ねぎペースト	野菜うどん 鶏ひき肉の煮物 コロコロきゅうり オレンジ ミルク	パンがゆ オニオンスープ	野菜うどん 鶏肉団子の煮物 コロコロきゅうり オレンジ ミルク	トースト オニオンスープ	うどん 玉ねぎ キャベツ にんじん 小松菜 きゅうり 食パン しょうゆ 砂糖 片栗粉
9	23	木	10倍粥 ほうれん草ペースト 大根ペースト	7倍がゆ 鮭のだし煮 ほうれん草の煮浸し みそ汁(大根) バナナ ミルク	にんじんがゆ 小松菜のすまし汁	5倍がゆ 鮭のだし煮 ほうれん草の煮浸し みそ汁(大根) バナナ ミルク	にんじんがゆ 小松菜のすまし汁	米 鮭 ほうれん草 にんじん 大根 バナナ しょうゆ みそ 塩
10	24	金	パンがゆ キャベツペースト 玉ねぎペースト	パンがゆ 鶏ささみの照り焼き煮 キャベツ煮 じゃがいもポターージュ オレンジ ミルク	野菜そうすい	トースト 鶏ささみの照り焼き煮 キャベツ煮 じゃがいもポターージュ オレンジ ミルク	野菜そうすい	食パン 鶏ささみ 玉ねぎ キャベツ にんじん じゃがいも オレンジ しょうゆ 塩 片栗粉
11	25	土	うどんペースト ペースト にんじんペースト	煮込みうどん 大根のあんかけ 豆腐のスープ オレンジ ミルク	パンがゆ 野菜スープ	煮込みうどん 大根のあんかけ 豆腐のスープ オレンジ ミルク	トースト 野菜スープ	うどん 玉ねぎ にんじん 豆腐 オレンジ 食パン キャベツ しょうゆ 塩 片栗粉
13	27	月	10倍がゆ 豆腐ペースト キャベツペースト	7倍がゆ 鶏ひき肉の煮物(ひじき) 大根にんじん煮 みそ汁(キャベツ) メロン ミルク	りんごヨーグルト 赤ちゃんビスケット	5倍がゆ 鶏肉団子の煮物(ひじき) 大根にんじん煮 みそ汁(キャベツ) メロン ミルク	りんごヨーグルト 赤ちゃんビスケット	米 鶏ひき肉 玉ねぎ ひじき にんじん 大根 キャベツ メロン りんご ヨーグルト ビスケット 塩 しょうゆ みそ 片栗粉
14	28	火	10倍がゆ たらペースト にんじんペースト	7倍がゆ 魚の野菜あんかけ 青菜の煮浸し みそ汁(大根) バナナ ミルク	豆腐入りにゅうめん	5倍がゆ 魚の野菜あんかけ 青菜の煮浸し みそ汁(大根) バナナ ミルク	豆腐入りにゅうめん	米 たら 玉ねぎ ほうれん草 にんじん 大根 豆腐 バナナ しょうゆ みそ
15	29	水	うどんペースト 小松菜ペースト 大根ペースト	鶏うどん きゅうり煮 ツナと小松菜煮 オレンジ ミルク	味噌おじや	鶏うどん きゅうり煮 ツナと小松菜煮 オレンジ ミルク	味噌おじや	うどん 鶏ひき肉 大根 にんじん きゅうり 小松菜 ツナ オレンジ しょうゆ 塩 みそ
16	30	木	10倍がゆ 白菜ペースト じゃがいもペースト	7倍がゆ 鶏肉じゃが 白菜のおかか煮 みそ汁(わかめ) バナナ ミルク	コーンがゆ 野菜スープ	5倍がゆ 鶏肉じゃが 白菜のおかか煮 みそ汁(わかめ) バナナ ミルク	コーンがゆ 野菜スープ	米 じゃがいも にんじん 玉ねぎ 白菜 大根 わかめ バナナ コーン 小松菜 しょうゆ 片栗粉 みそ 塩
17	31	金	パンがゆ にんじんペースト 玉ねぎペースト	パンがゆ 白身魚の煮物 きゅうり煮 オニオンスープ オレンジ ミルク	青菜がゆ にんじんスープ	トースト 白身魚の煮物 きゅうり煮 オニオンスープ オレンジ ミルク	青菜がゆ にんじんスープ	食パン かれい キャベツ 玉ねぎ きゅうり にんじん 小松菜 しょうゆ 塩 砂糖 片栗粉
18	/	土	10倍がゆ 小松菜ペースト 大根ペースト	7倍がゆ 鶏のケチャップ煮 コーンときゅうり煮 みそ汁(麩) バナナ ミルク	ツナがゆ すまし汁	5倍がゆ 鶏のケチャップ煮 コーンときゅうり煮 みそ汁(麩) バナナ ミルク	ツナがゆ すまし汁	米 鶏ささみ 玉ねぎ にんじん コーン きゅうり 小松菜 麩 バナナ 麩 ツナ 大根 ケチャップ しょうゆ みそ
20	/	月	10倍がゆ さつまいもペースト ほうれん草ペースト	二色がゆ さつまいもマッシュ わかめスープ メロン ミルク	パンがゆ さつまいものスープ	二色がゆ さつまいもマッシュ わかめスープ メロン ミルク	パンがゆ さつまいものスープ	米 鶏ひき肉 ほうれん草 にんじん さつまいも わかめ 玉ねぎ しょうゆ 砂糖 塩 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。