

2019年度7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	22	月	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 鶏ささみの照り焼き煮 納豆和え みそ汁(豆腐) オレンジ ミルク	パンがゆ オニオンスープ	5倍がゆ 鶏ささみの照り焼き煮 納豆和え みそ汁(豆腐) オレンジ ミルク	トースト オニオンスープ	米 鶏ささみ 玉ねぎ 納豆 ほうれん草 にんじん 豆腐 オレンジ 食パン しょうゆ 味噌 砂糖
2	16	火	パンがゆ じゃがいもペースト キャベツペースト	パンがゆ 鶏ひき肉と野菜煮 じゃがいもきゅうり煮 トマトスープ メロン ミルク	野菜おじや	トースト 肉団子煮 じゃがいもきゅうり煮 トマトスープ メロン ミルク	野菜おじや	食パン 鶏ひき肉 玉ねぎ にんじん じゃがいも きゅうり トマト キャベツ メロン 米 しょうゆ 塩 片栗粉
3	17	水	10倍がゆ たらペースト にんじんペースト	7倍がゆ たらのみそ煮 ほうれん草煮 すまし汁(わかめ) バナナ ミルク	りんごパンがゆ 野菜スープ	5倍がゆ 鮭のみそ煮 ほうれん草煮 すまし汁(わかめ) バナナ ミルク	りんごパンケーキ 野菜スープ	米 たら 鮭 ほうれん草 にんじん わかめ 玉ねぎ バナナ りんご 豆乳 食パン 片栗粉 しょうゆ 塩
4	18	木	10倍がゆ キャベツペースト 玉ねぎペースト	鶏トマトがゆ キャベツ煮 オニオンスープ オレンジ ミルク	おかかがゆ キャベツスープ	鶏トマトがゆ キャベツ煮 オニオンスープ オレンジ ミルク	おかかがゆ キャベツスープ	米 鶏ひき肉 玉ねぎ トマト キャベツ にんじん きゅうり じゃがいも オレンジ 米 しょうゆ 塩
5	19	金	そうめんペースト 白菜ペースト にんじんペースト	にゅうめん 鶏と野菜煮 白菜のおかか煮 すいか ミルク	バナナヨーグルト 赤ちゃんビスケット	にゅうめん 鶏と野菜煮 白菜のおかか煮 すいか ミルク	バナナヨーグルト 赤ちゃんビスケット	そうめん 玉ねぎ にんじん 小松菜 鶏ささみ 白菜 すいか バナナ ヨーグルト ビスケット しょうゆ ケチャップ 塩
10倍がゆ 小松菜ペースト にんじんペースト			7倍がゆ 大根のそぼろ煮 麩とにんじん煮 みそ汁(小松菜) すいか ミルク	ツナのそうめん煮	5倍がゆ 大根のそぼろ煮 麩とにんじん煮 みそ汁(小松菜) すいか ミルク	ツナのそうめん煮	米 大根 鶏ひき肉 にんじん 麩 玉ねぎ いんげん 小松菜 すいか そうめん ツナ しょうゆ 砂糖 みそ	
6	20	土	うどんペースト じゃがいもペースト 玉ねぎペースト	煮込みうどん 青のりポテト 小松菜スープ オレンジ ミルク	にんじんがゆ 野菜スープ	煮込みうどん 青のりポテト 小松菜スープ オレンジ ミルク	にんじんがゆ 野菜スープ	うどん キャベツ にんじん 小松菜 じゃがいも 青のり チンゲン菜 玉ねぎ しょうゆ 塩
8	29	月	10倍がゆ 豆腐ペースト にんじんペースト	7倍がゆ 豆腐ハンバーグ 白菜煮 トマトスープ オレンジ ミルク	パンがゆ 野菜スープ	5倍がゆ 豆腐ハンバーグ 白菜煮 トマトスープ オレンジ ミルク	豆乳フレンチトースト 野菜スープ	米 豆腐 鶏ひき肉 パン粉 玉ねぎ 白菜 にんじん トマト オレンジ 食パン 豆乳 しょうゆ 塩 片栗粉
9	23	火	10倍がゆ たらペースト にんじんペースト	7倍がゆ たら煮つけ 冬瓜の煮物 みそ汁(じゃがいも) オレンジ ミルク	そぼろがゆ すまし汁	7倍がゆ たら煮つけ 冬瓜の煮物 みそ汁(じゃがいも) オレンジ ミルク	そぼろがゆ すまし汁	米 たら 玉ねぎ 冬瓜 にんじん じゃがいも オレンジ 鶏ひき肉 しょうゆ 砂糖 味噌 片栗粉
10	24	水	パンがゆ じゃがいもペースト ブロッコリーペースト	パンがゆ 鶏ささみ煮 ブロッコリー煮 豆腐スープ メロン ミルク	味噌おじや	トースト 鶏ささみのトマト煮 ブロッコリー煮 豆腐スープ メロン ミルク	味噌おじや	食パン 鶏ささみ 玉ねぎ じゃがいも ブロッコリー にんじん キャベツ 豆腐 メロン ケチャップ 塩 しょうゆ 味噌
11	25	木	うどんペースト キャベツペースト さつまいもペースト	わかめうどん 鶏ひき肉と野菜煮 キャベツ煮 すいか ミルク	さつまいもがゆ にんじんスープ	わかめうどん 肉団子と野菜煮 キャベツ煮 すいか ミルク	さつまいもがゆ にんじんスープ	うどん わかめ にんじん 玉ねぎ 鶏ひき肉 キャベツ きゅうり すいか 米 さつまいも しょうゆ 塩 砂糖 片栗粉
12	26	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 ほうれん草とツナ和え にんじん甘煮 みそ汁(大根) バナナ ミルク	コーンがゆ 豆腐スープ	5倍がゆ ほうれん草とツナ和え にんじん甘煮 みそ汁(大根) バナナ ミルク	コーンがゆ 豆腐スープ	米 ツナ ほうれん草 にんじん 麩 大根 玉ねぎ バナナ コーン 豆腐 しょうゆ 砂糖 味噌 塩
13	27	土	10倍がゆ 豆腐ペースト きゅうりペースト	7倍がゆ 麻婆豆腐風 きゅうり煮 コーンスープ オレンジ ミルク	りんごきんとん	5倍がゆ 麻婆豆腐風 きゅうり煮 コーンスープ オレンジ ミルク	りんごきんとん	米 豆腐 鶏ひき肉 にんじん 玉ねぎ きゅうり 玉ねぎ コーン オレンジ りんご しょうゆ 砂糖 味噌
30	火	30	10倍がゆ カレーペースト にんじんペースト	7倍がゆ カレイの照り焼き煮 にんじんといんげん煮 みそ汁(玉ねぎ) バナナ ミルク	青菜がゆ 野菜スープ	5倍がゆ カレイの照り焼き煮 にんじんといんげん煮 みそ汁(玉ねぎ) バナナ ミルク	青菜がゆ 野菜スープ	米 カレイ にんじん いんげん 玉ねぎ バナナ ほうれん草 しょうゆ 砂糖 味噌 塩
31	水	31	10倍がゆ ほうれん草ペースト 玉ねぎペースト	7倍がゆ 鶏肉のみそ煮 きゅうりキャベツ煮 すまし汁(ほうれん草) オレンジ ミルク	りんごヨーグルト 赤ちゃんせんべい	5倍がゆ 鶏肉のみそ煮 きゅうりキャベツ煮 すまし汁(ほうれん草) オレンジ ミルク	りんごヨーグルト 赤ちゃんせんべい	米 鶏ささみ 玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ ほうれん草 オレンジ りんご ヨーグルト ビスケット 味噌 砂糖 しょうゆ

◎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。