

2019年度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 | 木 | パンがゆ ほうれん草ペースト にんじんペースト | パンがゆ ひき肉のトマト煮 ほうれん草煮 冬瓜スープ バナナ ミルク | 野菜そうすい | トースト ハンバーグ ほうれん草煮 冬瓜スープ バナナ ミルク | 野菜そうすい | 食パン 鶏ひき肉 玉ねぎ にんじん トマト ほうれん草 コーン 冬瓜 バナナ 米 塩 しょうゆ 片栗粉 |
| 2 | 金 | 10倍がゆ たらペースト きゅうりペースト | 7倍がゆ たら煮つけ きゅうり煮 みそ汁(大根) すいか ミルク | ヨーグルト 赤ちゃんせんべい | 5倍がゆ たら煮つけ きゅうり煮 みそ汁(大根) すいか ミルク | ヨーグルト 赤ちゃんせんべい | 米 たら 玉ねぎ きゅうり にんじん 大根 すいか ヨーグルト せんべい しょうゆ 味噌 砂糖 |
| 3 | 土 | 10倍がゆ 小松菜ペースト にんじんペースト | 7倍がゆ 鶏肉と野菜煮 きゅうり煮 すまし汁(わかめ) バナナ ミルク | 豆腐あんかけがゆ | 5倍がゆ 鶏肉と野菜煮 きゅうり煮 すまし汁(わかめ) バナナ ミルク | 豆腐あんかけがゆ | 米 鶏ささみ にんじん 玉ねぎ 小松菜 きゅうり わかめ バナナ 豆腐 しょうゆ 塩 片栗粉 |
| 5 | 19 月 | 10倍がゆ キャベツペースト 玉ねぎペースト | 7倍がゆ かじきのトマトソース煮 キャベツ煮 わかめスープ メロン ミルク | おかかがゆ 玉ねぎスープ | 5倍がゆ かじきのトマトソース煮 キャベツ煮 わかめスープ メロン ミルク | おかかがゆ 玉ねぎスープ | 米 かじき 玉ねぎ にんじん キャベツ わかめ メロン かつお節 ケチャップ 塩 しょうゆ |
| 6 | 20 火 | うどんペースト 小松菜ペースト 大根ペースト | 煮込みうどん にんじん甘煮 大根煮 オレンジ ミルク | 味噌がゆ | 煮込みうどん にんじん甘煮 大根煮 オレンジ ミルク | 味噌がゆ | うどん 小松菜 わかめ にんじん だいこん ツナ にんじん しょうゆ 砂糖 味噌 塩 |
| 7 | 21 水 | 10倍がゆ 白菜ペースト にんじんペースト | 7倍がゆ 鶏ささみのみそ煮 白菜煮 すまし汁(大根) バナナ ミルク | にゅうめん | 7倍がゆ 鶏ささみのみそ煮 白菜煮 すまし汁(大根) バナナ ミルク | にゅうめん | 米 鶏ささみ 玉ねぎ 白菜 にんじん 大根 バナナ そうめん ほうれん草 豆腐 味噌 砂糖 塩 しょうゆ 片栗粉 |
| 8 | 22 木 | 10倍がゆ じゃがいもペースト にんじんペースト | トマト鶏がゆ粥 マッシュポテト きゅうり煮 オニオンスープ すいか ミルク | バナナヨーグルト 赤ちゃんビスケット | トマト鶏がゆ粥 マッシュポテト きゅうり煮 オニオンスープ すいか ミルク | バナナヨーグルト 赤ちゃんビスケット | 米 鶏ひき肉 玉ねぎ にんじん トマト じゃがいも きゅうり キャベツ すいか バナナ ヨーグルト ビスケット 塩 しょうゆ 砂糖 |
| 9 | 23 金 | パンがゆ ブロッコリー煮 玉ねぎペースト | パンがゆ 白身魚と野菜あんかけ ブロッコリー煮 にんじんポタージュ オレンジ ミルク | 高野豆腐の そぼろがゆ | トースト 白身魚と野菜あんかけ ブロッコリー煮 にんじんポタージュ オレンジ ミルク | 高野豆腐の そぼろがゆ | 食パン たら にんじん キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー コーン 高野豆腐 オレンジ 米 しょうゆ 塩 砂糖 片栗粉 |
| 10 | 24 土 | 10倍がゆ きゅうりペースト にんじんペースト | 7倍がゆ 鶏肉と野菜煮 きゅうり煮 みそ汁(麩) バナナ ミルク | りんごパンがゆ オニオンスープ | 5倍がゆ 鶏肉と野菜煮 きゅうり煮 みそ汁(麩) バナナ ミルク | りんごパンケーキ オニオンスープ | 米 鶏ささみ にんじん 玉ねぎ 小松菜 きゅうり えのき 麩 バナナ りんご 小麦粉 しょうゆ 味噌 砂糖 |
| 13 | 26 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 麻婆豆腐風 きゅうり煮 すまし汁(麩) デラウェア ミルク | りんごヨーグルト 赤ちゃんせんべい | 5倍がゆ 麻婆豆腐風 きゅうり煮 すまし汁(麩) デラウェア ミルク | りんごヨーグルト 赤ちゃんせんべい | 米 豆腐 鶏ひき肉 にんじん 玉ねぎ きゅうり ほうれん草 麩 ヨーグルト せんべい 味噌 しょうゆ 砂糖 |
| 13 | 27 火 | うどんペースト キャベツペースト 玉ねぎペースト | 鶏うどん キャベツ煮 オニオンスープ オレンジ ミルク | にんじんがゆ キャベツスープ | 鶏うどん キャベツ煮 オニオンスープ オレンジ ミルク | にんじんがゆ キャベツスープ | うどん 鶏ひき肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり オレンジ コーン 塩 しょうゆ 片栗粉 |
| 14 | 28 水 | 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 鶏ひき肉と野菜煮 じゃがいも煮 すまし汁(キャベツ) すいか ミルク | ツナ入り ソーメン煮 | 5倍がゆ 鶏肉団子煮 じゃがいも煮 すまし汁(キャベツ) すいか ミルク | ツナ入り ソーメン煮 | 米 鶏ひき肉 玉ねぎ にんじん パン粉 じゃがいも きゅうり キャベツ すいか そうめん ツナ しょうゆ 砂糖 味噌 |
| 15 | 29 木 | 10倍がゆ 白菜ペースト さつまいもペースト | 7倍がゆ 鶏ささみの照り焼き煮 白菜煮 大根スープ オレンジ ミルク | さつまいもがゆ 白菜スープ | 5倍がゆ 鶏ささみの照り焼き煮 白菜煮 大根スープ オレンジ ミルク | さつまいもがゆ 白菜スープ | 米 鶏ささみ 玉ねぎ 小松菜 白菜 にんじん 大根 オレンジ さつまいも かつお節 塩 しょうゆ |
| 16 | 30 金 | 10倍がゆ カレイペースト にんじんペースト | 7倍がゆ 白身魚の煮つけ じゃがいも煮 みそ汁(豆腐) バナナ ミルク | パンがゆ にんじんスープ | 5倍がゆ 白身魚の煮つけ じゃがいも煮 みそ汁(豆腐) バナナ ミルク | トースト にんじんスープ | 米 カレイ 玉ねぎ じゃがいも にんじん わかめ 豆腐 バナナ 食パン 砂糖 味噌 しょうゆ 片栗粉 |
| 17 | 31 土 | 10倍がゆ 豆腐ペースト キャベツペースト | 豆腐のあんかけがゆ キャベツ煮 みそ汁(小松菜) オレンジ ミルク | きな粉がゆ キャベツスープ | 豆腐のあんかけがゆ キャベツ煮 みそ汁(小松菜) オレンジ ミルク | きな粉がゆ キャベツスープ | 米 小松菜 キャベツ 豆腐 玉ねぎ 麩 オレンジ きな粉 しょうゆ 塩 砂糖 味噌 |

◎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。