

# 2019年度9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	
2	30	月	10倍がゆ ほうれん草ペースト かぼちゃペースト	7倍がゆ 鶏ささみの照り焼き煮 ほうれん草煮 みそ汁(かぼちゃ) オレンジ ミルク	赤ちゃんせんべい 麦茶	5倍がゆ 鶏ささみの照り焼き煮 ほうれん草煮 みそ汁(かぼちゃ) オレンジ ミルク	赤ちゃんせんべい 麦茶	米 鶏ささみ 玉ねぎ ほうれん草 にんじん かぼちゃ オレンジ 赤ちゃんせんべい しょうゆ 味噌 片栗粉
3	17	火	10倍がゆ 白菜ペースト にんじんペースト	7倍がゆ 白菜のひき肉あん さつまいも甘煮 チンゲン菜スープ バナナ ミルク	にんじんがゆ オニオンスープ	5倍がゆ 白菜のひき肉あん さつまいも甘煮 チンゲン菜スープ バナナ ミルク	にんじんがゆ オニオンスープ	米 鶏ひき肉 白菜 にんじん さつまいも チンゲン菜 玉ねぎ バナナ しょうゆ 砂糖 塩
4	18	水	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 煮奴 かぶときゅうり煮 梨 ミルク	おかかがゆ かぶスープ	鶏うどん 煮奴 かぶときゅうり煮 梨 ミルク	おかかがゆ かぶスープ	うどん 鶏ひき肉 にんじん キャベツ 玉ねぎ 豆腐 かぶ きゅうり 梨 しょうゆ 塩 片栗粉
5	19	木	10倍がゆ たらペースト ほうれん草ペースト	7倍がゆ 白身魚の味噌煮 白菜煮 すまし汁(大根) オレンジ ミルク	トマトパンがゆ 豆腐スープ	5倍がゆ 白身魚の味噌煮 白菜煮 すまし汁(大根) オレンジ ミルク	トマトパンがゆ 豆腐スープ	マダラ 玉ねぎ ほうれん草 白菜 にんじん 大根 食パン 豆腐 味噌 砂糖 しょうゆ
6	20	金	10倍がゆ ブロッコリーペースト じゃがいもペースト	そぼろのあんかけごはん ブロッコリー煮 かぶスープ 巨峰 ミルク	ツナがゆ じゃがいもスープ	そぼろのあんかけごはん ブロッコリー煮 かぶスープ 巨峰 ミルク	ツナがゆ じゃがいもスープ	米 鶏ひき肉 にんじん 玉ねぎ ブロッコリー コーン かぶ 巨峰 ツナ じゃがいも 砂糖 しょうゆ 片栗粉
7	21	土	10倍がゆ にんじんペースト 小松菜ペースト	7倍がゆ 鶏ささみと野菜煮 きゅうり煮 みそ汁(じゃがいも) バナナ ミルク	青のりがゆ キャベツスープ	5倍がゆ 鶏ささみと野菜煮 きゅうり煮 みそ汁(じゃがいも) バナナ ミルク	青のりがゆ キャベツスープ	米 鶏ささみ にんじん 玉ねぎ 小松菜 きゅうり じゃがいも バナナ 青のり キャベツ しょうゆ 塩 味噌
9	/	月	10倍がゆ じゃがいもペースト 豆腐ペースト	7倍がゆ 肉じゃが 納豆和え みそ汁(豆腐) 梨 ミルク	りんごヨーグルト	5倍がゆ 肉じゃが 納豆和え みそ汁(豆腐) 梨 ミルク	りんごヨーグルト	米 じゃがいも 玉ねぎ にんじん 鶏ひき肉 ほうれん草 納豆 わかめ 豆腐 梨 ヨーグルト りんご しょうゆ 味噌 砂糖
10	24	火	10倍がゆ かぼちゃペースト ほうれん草ペースト	7倍がゆ 白身魚の照り焼き にんじんと麩の煮つけ すまし汁 オレンジ ミルク	かぼちゃがゆ 野菜スープ	5倍がゆ 白身魚の照り焼き にんじんと麩の煮つけ すまし汁 オレンジ ミルク	かぼちゃがゆ 野菜スープ	米 マダラ 玉ねぎ にんじん 麩 ほうれん草 オレンジ かぼちゃ
11	25	水	パンがゆ キャベツペースト にんじんペースト	パンがゆ 豆腐とひき肉煮 キャベツ煮 にんじんスープ バナナ ミルク	味噌おじや	トースト ハンバーグ キャベツ煮 にんじんスープ バナナ ミルク	味噌おじや	食パン 豆腐 鶏ひき肉 パン粉 玉ねぎ キャベツ にんじん バナナ 片栗粉 塩 しょうゆ 味噌
12	26	木	10倍がゆ きゅうりペースト にんじんペースト	7倍がゆ ツナとトマト和え きゅうりコーン煮 みそ汁(かぶ) 梨 ミルク	そうめん煮	5倍がゆ ツナとトマト和え きゅうりコーン煮 みそ汁(かぶ) 梨 ミルク	そうめん煮	米 ツナ トマト 玉ねぎ きゅうり コーン かぶ 梨 そうめん キャベツ ケチャップ しょうゆ 塩
13	27	金	10倍がゆ たらペースト ほうれん草ペースト	7倍がゆ 白身魚の煮つけ 小松菜煮 みそ汁(さつまいも) シャインマスカット 巨峰 ミルク	バナナパンがゆ にんじんスープ	5倍がゆ 白身魚の煮つけ 小松菜煮 みそ汁(さつまいも) シャインマスカット 巨峰 ミルク	バナナパンケーキ にんじんスープ	米 マダラ 大根 ほうれん草 にんじん さつまいも ねぎ ぶどう バナナ 小麦粉 豆乳 食パン しょうゆ 塩 片栗粉 味噌
14	28	土	うどんペースト じゃがいもペースト 小松菜ペースト	野菜うどん マッシュポテト 大根スープ バナナ ミルク	高野豆腐の あんかけごはん	野菜うどん マッシュポテト 大根スープ バナナ ミルク	高野豆腐の あんかけごはん	うどん 玉ねぎ にんじん 小松菜 じゃがいも きゅうり 大根 高野豆腐 しょうゆ 塩 砂糖 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。