

2019年度10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	15	火	うどんペースト にんじんペースト じゃがいもペースト	あんかけうどん マッシュポテト(青のり) きゅうり煮 わかめスープ りんご ミルク	野菜おじや	あんかけうどん マッシュポテト(青のり) きゅうり煮 わかめスープ りんご ミルク	野菜おじや	うどん 鶏ひき肉 玉ねぎ にんじん もやし じゃがいも 青のり きゅうり わかめ りんご 米 大根 塩 しょうゆ 片栗粉 砂糖
2	16	水	10倍がゆ たらペースト 小松菜ペースト	7倍がゆ 白身魚の照り焼き煮 にんじん煮 みそ汁(小松菜) オレンジ ミルク	かぼちゃがゆ トマトスープ	5倍がゆ 白身魚の照り焼き煮 にんじん煮 みそ汁(小松菜) オレンジ ミルク	かぼちゃがゆ トマトスープ	米 たら 玉ねぎ にんじん いんげん 小松菜 麩 かぼちゃ トマト しょうゆ 砂糖 味噌 塩
3	17	木	10倍がゆ キャベツペースト 玉ねぎペースト	野菜トマトリゾット キャベツ煮 かぶのスープ 巨峰 ミルク	りんごヨーグルト 赤ちゃんせんべい	野菜トマトリゾット キャベツ煮 かぶのスープ 巨峰 ミルク	りんごヨーグルト 赤ちゃんせんべい	米 鶏ひき肉 玉ねぎ じゃがいも 粉チーズ キャベツ かぶ ぶどう りんご ヨーグルト せんべい トマトケチャップ しょうゆ 塩
4	18	金	10倍がゆ にんじんペースト 大根ペースト	7倍がゆ 鶏ささみ煮 コーンときゅうり煮 みそ汁(大根) バナナ ミルク	にんじながゆ すまし汁	5倍がゆ 鶏ささみ煮 コーンときゅうり煮 みそ汁(大根) バナナ ミルク	にんじながゆ すまし汁	米 鶏ささみ 玉ねぎ にんじん きゅうり コーン 大根 バナナ しょうゆ 砂糖 味噌 塩
5	19	土	うどんペースト にんじんペースト かぼちゃペースト	煮込みうどん かぼちゃの甘煮 大根煮 りんご ミルク	青のりがゆ みそ汁(大根)	煮込みうどん かぼちゃの甘煮 大根煮 りんご ミルク	青のりがゆ みそ汁(大根)	うどん 玉ねぎ にんじん かぼちゃ 大根 にんじん りんご 青のり しょうゆ 砂糖 味噌 塩
7	21	月	10倍がゆ 白菜ペースト にんじんペースト	7倍がゆ 鮭のみそ煮 白菜煮 すまし汁 オレンジ ミルク	おかかがゆ 野菜スープ	5倍がゆ 鮭のみそ煮 白菜煮 すまし汁 オレンジ ミルク	おかかがゆ 野菜スープ	米 鮭 白菜 にんじん 大根 オレンジ おかか しょうゆ 味噌 砂糖 塩
8	29	火	10倍ペースト 豆腐ペースト チンゲン菜ペースト	7倍がゆ 鶏ひき肉と豆腐煮 きゅうり煮 チンゲン菜スープ 柿 ミルク	パンがゆ(きな粉) オニオンスープ	5倍がゆ 鶏ひき肉と豆腐煮 きゅうり煮 チンゲン菜スープ 柿 ミルク	トースト(きな粉) オニオンスープ	米 鶏ひき肉 玉ねぎ 干し椎茸 にんじん ねぎ 豆腐 きゅうり チンゲン菜 柿 食パン きな粉 しょうゆ 塩 砂糖
9	23	水	パンがゆ ブロッコリーペースト にんじんペースト	パンがゆ 鶏肉と大豆のトマト煮 ブロッコリー煮 大根スープ バナナ ミルク	味噌おじや	トースト 鶏肉と大豆のトマト煮 ブロッコリー煮 大根スープ バナナ ミルク	味噌おじや	食パン 鶏ささみ 玉ねぎ にんじん 大豆 トマト ブロッコリー 大根 バナナ 米 塩 トマトケチャップ 砂糖 しょうゆ 味噌
10	24	木	10倍がゆ じゃがいもペースト 白菜ペースト	7倍がゆ(菜飯) ツナのポテトマッシュ にんじんと麩の煮つけ みそ汁(白菜) りんご ミルク	ヨーグルト 赤ちゃんせんべい	5倍がゆ(菜飯) ツナのポテトマッシュ にんじんと麩の煮つけ みそ汁(白菜) りんご ミルク	ヨーグルト 赤ちゃんせんべい	米 小松菜 じゃがいも ツナ にんじん 麩 白菜 大根 りんご ヨーグルト せんべい 塩 しょうゆ 砂糖 味噌
うdonペースト にんじんペースト じゃがもペースト			ツナ入りうどん コーンスープ ポテトマッシュ きゅうりにんじん煮 柿 ミルク	おかかがゆ 大根スープ	ツナ入りうどん コーンスープ ポテトマッシュ きゅうりにんじん煮 柿 ミルク	おかかがゆ 大根スープ	うどん ツナ にんじん 玉ねぎ じゃがいも 青のり きゅうり コーン 柿 米 かつお節 しょうゆ 砂糖 塩	
11	25	金	10倍がゆ たらペースト ほうれん草ペースト	7倍がゆ たら煮つけ ほうれん草煮 みそ汁(豆腐) 巨峰 ミルク	パンがゆ 野菜スープ	5倍がゆ たら煮つけ ほうれん草煮 みそ汁(豆腐) 巨峰 ミルク	トースト 野菜スープ	米 たら 玉ねぎ ほうれん草 にんじん 豆腐 わかめ 巨峰 食パン しょうゆ 砂糖 味噌 塩
12	26	土	10倍がゆ 小松菜ペースト じゃがいもペースト	7倍がゆ 鶏ささみと野菜煮 キャベツ煮 みそ汁(じゃがいも) バナナ ミルク	しらすがゆ すまし汁	5倍がゆ 鶏ささみと野菜煮 キャベツ煮 みそ汁(じゃがいも) バナナ ミルク	しらすがゆ すまし汁	米 鶏ささみ にんじん 小松菜 キャベツ じゃがいも バナナ しらす しょうゆ 味噌 塩
28	月	10倍がゆ 小松菜ペースト かぶペースト	7倍がゆ 鶏ささみ煮 しらすとキャベツ煮 みそ汁(かぶ) オレンジ ミルク	ツナのそうめん煮	5倍がゆ 鶏ささみ煮 しらすとキャベツ煮 みそ汁(かぶ) オレンジ ミルク	ツナのそうめん煮	米 鶏ささみ にんじん 玉ねぎ 小松菜 キャベツ しらす かぶ オレンジ そうめん ツナ しょうゆ 塩 味噌 砂糖	
30	水	10倍がゆ たらペースト さつまいもペースト	7倍がゆ 白身魚の煮つけ 大根煮 すまし汁 バナナ ミルク	さつまいもがゆ 野菜スープ	5倍がゆ 白身魚の煮つけ 大根煮 すまし汁 バナナ ミルク	さつまいもがゆ 野菜スープ	米 たら 玉ねぎ にんじん きゅうり かぶ 豆腐 バナナ さつまいも しょうゆ 塩	
31	木	パンがゆ にんじんペースト 小松菜ペースト	パンがゆ 焼きコロッケ(かぼちゃ) 小松菜の煮浸し キャベツスープ オレンジ ミルク	豆腐のあんかけがゆ	トースト 焼きコロッケ(かぼちゃ) 小松菜の煮浸し キャベツスープ オレンジ ミルク	豆腐のあんかけがゆ	食パン 豚ひき肉 かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜 にんじん キャベツ コーン オレンジ 豆腐 パン粉 しょうゆ 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。