

# 2020年1月 離乳食献立表

両国・なかよし保育園

日	曜日	9~11か月（後期） 午前	9~11か月（後期） 午後	使用している食材	
4	18	土	煮込みうどん かぼちゃ煮 かぶの煮物 オレンジ オレンジ ミルク	野菜おじや	うどん 砂糖 にんじん 高野豆腐 大根 かぼちゃ かぶ オレンジ 米 味噌 しょうゆ
6	20	月	トマト粥 ブロッコリー煮 キャベツスープ りんご ミルク	トースト 野菜スープ	米 鶏ひき肉 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ 食パン しょうゆ ケチャップ 塩
7	21	火	5倍粥 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	青菜のぞうすい	米 鶏ささみ 玉ねぎ 白菜 にんじん 大根 オレンジ 小松菜 しょうゆ 砂糖 片栗粉 塩
8	22	水	トースト 白身魚の味噌煮 小松菜の煮びたし 野菜スープ バナナ ミルク	高野豆腐の のそぼろあんかけごはん	食パン かわい 玉ねぎ 小松菜 にんじん じゃがいも バナナ 高野豆腐 味噌 砂糖 しょうゆ
9	23	木	5倍粥 ささみと野菜煮 大根煮 豆腐のスープ りんご ミルク	りんごの パンケーキ	米 鶏ささみ 玉ねぎ 大根 にんじん 小松菜 豆腐 りんご 小麦粉 豆乳 しょうゆ 砂糖 塩
10	24	金	5倍粥 肉団子の煮物 ほうれん草煮 みそ汁（かぶ） みかん ミルク	さつまいも粥 野菜スープ	米 鶏ひき肉 にんじん ほうれん草 かぶ みかん さつまいも 玉ねぎ しょうゆ 砂糖 味噌
11	25	土	あんかけ粥 マカロニのやわらか煮 みそ汁（キャベツ） りんご ミルク	じゃがいもおやき	米 鶏ひき肉 玉ねぎ にんじん きゅうり マカロニ キャベツ りんご じゃがいも しょうゆ 塩
/	27	月	やわらかミートソース じゃがいも煮 コーンスープ いちご ミルク	しらす粥 野菜スープ	スパゲティ 玉ねぎ にんじん 鶏ひき肉 じゃがいも コーン いちご 米 しらす しょうゆ 塩 砂糖
14	28	火	5倍粥 鶏肉じゃが 納豆和え みそ汁（大根） みかん ミルク	にんじん蒸しパン	米 じゃがいも 玉ねぎ 鶏ひき肉 納豆 ほうれん草 大根 みかん にんじん 小麦粉 しょうゆ 味噌 砂糖
15	29	水	5倍粥 豆腐ハンバーグ にんじん煮 すまし汁（ほうれん草） バナナ ミルク	トースト 野菜スープ	米 豆腐 鶏ひき肉 干し椎茸 パン粉 いんげん にんじん ほうれん草 玉ねぎ バナナ えのき しょうゆ 砂糖 塩 食パン
16	30	木	5倍粥 鮭のだし煮 大豆と野菜煮 みそ汁（小松菜） りんご ミルク	さつまいものおやき	米 鮭 大根 にんじん 大豆 小松菜 麩 りんご さつまいも しょうゆ 砂糖 味噌 ごま 小麦粉
17	31	金	トースト 豆乳グラタン きゅうり煮 かぶのスープ オレンジ ミルク	ヨーグルト あかちゃんせんべい	食パン 玉ねぎ ツナ じゃがいも パン粉 きゅうり にんじん かぶ オレンジ ヨーグルト せんべい 豆乳 粉チーズ 塩 しょうゆ 砂糖

◎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