

令和2年度4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	水	10倍粥 豆腐ペースト にんじんペースト	7倍粥 豆腐とひき肉の煮物 キャベツ煮 玉葱スープ バナナ ミルク	パンがゆ 野菜スープ	5倍粥 豆腐ハンバーグ キャベツ煮 玉葱スープ バナナ ミルク	トースト 野菜スープ	米 豆腐 鶏ひき肉 玉葱 キャベツ にんじん 葉ねぎ バナナ 食パン 片栗粉 しょうゆ 塩
2		木	パンがゆ たらペースト 小松菜ペースト	パンがゆ たらのはんかけ 小松菜煮 にんじんポターージュ いちご ミルク	野菜おじや	トースト たらのはんかけ 小松菜煮 にんじんポターージュ いちご ミルク	野菜おじや	食パン たら 玉葱 小松菜 にんじん じゃがいも いちご 米 しょうゆ 片栗粉 粉乳 塩
3	17	金	10倍粥 ほうれん草ペースト かぼちゃペースト	7倍粥 鶏ささみ照り焼き煮 ほうれん草煮 みそ汁(大根) オレンジ ミルク	かぼちゃがゆ すまし汁	5倍粥 鶏ささみ照り焼き煮 ほうれん草煮 みそ汁(大根) オレンジ ミルク	かぼちゃがゆ すまし汁	米 鶏ささみ 玉葱 ほうれん草 にんじん 大根 玉葱 オレンジ かぼちゃ しょうゆ 砂糖 片栗粉 味噌
4	18	土	うどんペースト にんじんペースト 玉葱ペースト	やわらかうどん きゅうり煮 コーンスープ バナナ ミルク	パンがゆ 野菜スープ	やわらかうどん きゅうり煮 コーンスープ バナナ ミルク	パンがゆ 野菜スープ	うどん にんじん 玉葱 キャベツ きゅうり コーン バナナ 食パン しょうゆ 塩
6	20	月	10倍粥 キャベツペースト チンゲン菜ペースト	トマトリゾット キャベツ煮 チンゲン菜スープ オレンジ ミルク	りんごヨーグルト あかちゃんせんべい	トマトリゾット キャベツ煮 チンゲン菜スープ オレンジ ミルク	りんごヨーグルト あかちゃんせんべい	米 鶏ひき肉 玉葱 トマト にんじん キャベツ きゅうり チンゲン菜 玉葱 オレンジ ヨーグルト りんご せんべい ケチャップ 粉チーズ しょうゆ 塩 砂糖
7	21	火	10倍粥 豆腐ペースト ほうれん草ペースト	7倍粥 鶏ささみあんかけ 納豆和え みそ汁(豆腐) オレンジ ミルク	きな粉パンがゆ 野菜スープ	5倍粥 鶏ささみあんかけ 納豆和え みそ汁(豆腐) オレンジ ミルク	きな粉トースト 野菜スープ	米 鶏ささみ にんじん 玉葱 納豆 ほうれん草 葉ねぎ 豆腐 オレンジ 食パン きな粉 しょうゆ 片栗粉 味噌 砂糖
8	22	水	うどんペースト ブロッコリーペースト にんじんペースト	ミートうどん ブロッコリー煮 大根スープ 煮りんご ミルク	野菜そうすい	ミートうどん ブロッコリー煮 大根スープ 煮りんご ミルク	野菜そうすい	うどん 鶏ひき肉 玉葱 にんじん ブロッコリー コーン 大根 りんご 小松菜 干し椎茸 ケチャップ 味噌 塩 しょうゆ
9	23	木	10倍粥 じゃがいもペースト 小松菜ペースト	7倍粥 鶏肉と野菜の煮物 白菜のおかか煮 みそ汁(じゃがいも) バナナ ミルク	にゅうめん (ツナ)	5倍粥 鶏肉と野菜の煮物 白菜のおかか煮 みそ汁(じゃがいも) バナナ ミルク	にゅうめん (ツナ)	米 鶏ささみ にんじん 玉葱 小松菜 白菜 じゃがいも バナナ そうめん ツナ しょうゆ 塩 かつお節 味噌
10	24	金	10倍粥 キャベツペースト にんじんペースト	7倍粥 かわいいの煮物 キャベツ煮 すまし汁 オレンジ ミルク	さつまいもがゆ 野菜スープ	5倍粥 かわいいの煮物 キャベツ煮 すまし汁 オレンジ ミルク	さつまいもがゆ 野菜スープ	米 かわいい 玉葱 キャベツ にんじん 麩 オレンジ さつまいも しょうゆ 砂糖 片栗粉 塩
11	25	土	10倍粥 じゃがいもペースト 玉葱ペースト	7倍粥 鶏肉の煮物 きゅうり煮 みそ汁(キャベツ) バナナ ミルク	味噌おじや	5倍粥 鶏肉の煮物 きゅうり煮 みそ汁(キャベツ) バナナ ミルク	味噌おじや	米 鶏ささみ 玉葱 きゅうり キャベツ 玉葱 バナナ 米 しょうゆ 砂糖 味噌 片栗粉
13	27	月	10倍粥 豆腐ペースト にんじんペースト	7倍粥 豆腐と鶏ひき肉の味噌煮 にんじん煮 わかめスープ オレンジ ミルク	マッシュポテト 野菜スープ	5倍粥 豆腐と鶏ひき肉の味噌煮 にんじん煮 わかめスープ オレンジ ミルク	じゃがいものおやき 野菜スープ	米 豆腐 鶏ひき肉 玉葱 にんじん 干し椎茸 きゅうり わかめ コーン オレンジ じゃがいも しょうゆ 味噌 砂糖 塩 粉乳 小麦粉
14	28	火	10倍粥 小松菜ペースト 大根ペースト	7倍粥 鮭のだし煮 ひじきの煮物 みそ汁(小松菜) 煮りんご ミルク	コーンがゆ すまし汁	7倍粥 鮭のだし煮 ひじきの煮物 みそ汁(小松菜) 煮りんご ミルク	コーンがゆ すまし汁	米 鮭 ひじき にんじん いんげん 小松菜 麩 りんご コーン 大根 しょうゆ 砂糖 片栗粉 味噌 塩
16	30	木	うどんペースト さつまいもペースト 大根ペースト	煮込みうどん さつまいもマッシュ きゅうり煮 オレンジ ミルク	おかかがゆ みそ汁	煮込みうどん さつまいもマッシュ きゅうり煮 オレンジ ミルク	おかかがゆ みそ汁	うどん 鶏ひき肉 大根 にんじん 小松菜 さつまいも きゅうり コーン オレンジ 米 かつお節 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。