

令和2年度7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	パン粥 ブロッコリーペースト にんじんペースト	パン粥 肉団子のトマト煮つぶし ブロッコリー煮 冬瓜スープ オレンジ ミルク	野菜そうすい	トースト 肉団子のトマト煮 ブロッコリー煮 冬瓜スープ オレンジ ミルク	野菜そうすい	食パン 鶏ひき肉 玉葱 トマト ブロッコリー にんじん 冬瓜 キャベツ オレンジ 塩 トマトケチャップ しょうゆ
2	16	木	10倍粥 小松菜ペースト 大根ペースト	7倍粥 ひき肉と大根の煮物 きゅうり煮 みそ汁(小松菜) すいか ミルク	にんじんパン粥	5倍粥 ひき肉と大根の煮物 きゅうり煮 みそ汁(小松菜) すいか ミルク	にんじんパンケーキ	米 鶏ひき肉 大根 にんじん きゅうり コーン 小松菜 麩 豆乳 砂糖 しょうゆ 味噌
3	17	金	10倍粥 玉葱ペースト にんじんペースト	7倍粥 かじきの照り焼き煮 ひじきの煮物 みそ汁(なす) オレンジ ミルク	コーン粥 オニオンスープ	5倍粥 かじきの照り焼き煮 ひじきの煮物 みそ汁(なす) オレンジ ミルク	コーン粥 オニオンスープ	米 めかじき 玉葱 ひじき にんじん 大豆 さやいんげん なす オレンジ コーン しょうゆ 砂糖 味噌
4	18	土	10倍粥 キャベツペースト 豆腐ペースト	あんかけ粥 キャベツ煮 みそ汁(豆腐) オレンジ ミルク	スイートパンプキン	あんかけ粥 キャベツ煮 みそ汁(豆腐) オレンジ ミルク	スイートパンプキン	米 にんじん 玉葱 キャベツ 豆腐 オレンジ かぼちゃ しょうゆ 片栗粉 味噌 砂糖
6	20	月	10倍粥 かれいペースト じゃがいもペースト	7倍粥 鮭のだし煮 冬瓜の煮物 みそ汁(麩) オレンジ ミルク	じゃがいもおやき	7倍粥 鮭のだし煮 冬瓜の煮物 みそ汁(麩) オレンジ ミルク	じゃがいもおやき	米 鮭 冬瓜 にんじん ほうれん草 味噌 オレンジ じゃがいも 豆乳 青のり 砂糖 しょうゆ 味噌 塩
7	21	火	そうめんペースト ほうれん草ペースト にんじんペースト	にゅうめん 肉団子煮 ほうれん草煮 すいか ミルク	ヨーグルト 赤ちゃんせんべい	にゅうめん 肉団子煮 ほうれん草煮 すいか ミルク	ヨーグルト 赤ちゃんせんべい	そうめん 玉葱 にんじん 干し椎茸 しらす 鶏ひき肉 ほうれん草 もやし 焼き海苔 すいか ヨーグルト バナナ せんべい
10倍粥 ほうれん草ペースト にんじんペースト			7倍粥 鶏ささみと野菜煮 青菜の煮浸し すまし汁 すいか ミルク	りんごパン粥	5倍粥 鶏ささみと野菜煮 青菜の煮浸し すまし汁 すいか ミルク	チーズとりんごの ジャムサンド	米 鶏ささみ にんじん 玉葱 ほうれん草 麩 すいか 食パン りんご クリームチーズ しょうゆ 砂糖 海苔 片栗粉	
8	22	水	10倍粥 玉葱ペースト 豆腐ペースト	7倍粥 豆腐のハンバーグ きゅうり煮 みそ汁(わかめ) オレンジ ミルク	しらす粥 にんじんスープ	5倍粥 豆腐のハンバーグ きゅうり煮 みそ汁(わかめ) オレンジ ミルク	しらす粥 にんじんスープ	米 豆腐 鶏ひき肉 きゅうり さやいんげん にんじん わかめ 玉葱 オレンジ しらす 片栗粉 塩 しょうゆ 味噌
9	30	木	パン粥 ブロッコリーペースト じゃがいもペースト	パン粥 チキンのトマト煮 ブロッコリー煮 オレンジ ミルク	納豆粥 みそ汁(玉葱)	トースト チキンのトマト煮 ブロッコリー煮 オレンジ ミルク	納豆粥 みそ汁(玉葱)	食パン 鶏ささみ にんじん 玉葱 じゃがいも トマト ブロッコリー オレンジ 納豆 塩 砂糖 しょうゆ
パン粥 じゃがいもペースト にんじんペースト			パン粥 ハンバーグつぶし マッシュポテト(青のり) 野菜スープ すいか ミルク	ヨーグルト 赤ちゃんせんべい	トースト ハンバーグつぶし マッシュポテト(青のり) 野菜スープ すいか ミルク	ヨーグルト 赤ちゃんせんべい	食パン 鶏ひき肉 玉葱 トマト じゃがいも 青のり にんじん かぶ すいか パン粉 片栗粉 塩 しょうゆ ヨーグルト せんべい	
10	31	金	10倍粥 ほうれん草ペースト かれいペースト	7倍粥 かれいの味噌煮 ほうれん草のおかか煮 みそ汁(じゃがいも) オレンジ ミルク	豆腐のあんかけがゆ	5倍粥 かれいの味噌煮 ほうれん草のおかか煮 みそ汁(じゃがいも) オレンジ ミルク	豆腐のあんかけがゆ	米 かれい 玉葱 ほうれん草 にんじん じゃがいも 玉葱 オレンジ 豆腐 味噌 片栗粉 砂糖 しょうゆ
11	25	土	うどんペースト にんじんペースト 大根ペースト	煮込みうどん にんじん煮 大根スープ オレンジ ミルク	野菜そうすい	煮込みうどん にんじん煮 大根スープ オレンジ ミルク	野菜そうすい	うどん 玉葱 にんじん 麩 大根 オレンジ しょうゆ 砂糖 塩
13	27	月	10倍粥 白菜ペースト ほうれん草ペースト	7倍粥 ささみの照り焼き煮 白菜煮 トマトスープ オレンジ ミルク	ほうれん草の パン粥	5倍粥 ささみの照り焼き煮 白菜煮 トマトスープ オレンジ ミルク	ほうれん草の パングラタン	米 鶏ささみ 玉葱 白菜 きゅうり にんじん トマト 食パン ほうれん草 粉チーズ パン粉 しょうゆ 砂糖
14	28	火	10倍粥 たらペースト にんじんペースト	7倍粥 たらと野菜のあんかけ 小松菜煮 みそ汁(豆腐) メロン ミルク	かぼちゃ粥 野菜スープ	5倍粥 たらと野菜のあんかけ 小松菜煮 みそ汁(豆腐) メロン ミルク	かぼちゃ粥 野菜スープ	米 たら 玉葱 にんじん 小松菜 白菜 豆腐 メロン かぼちゃ しょうゆ 砂糖 片栗粉 塩
29	水	10倍粥 たらペースト キャベツペースト	7倍粥 麻婆豆腐風 きゅうり煮 すまし汁(わかめ) オレンジ ミルク	味噌おじや	5倍粥 麻婆豆腐風 きゅうり煮 すまし汁(わかめ) オレンジ ミルク	味噌おじや	米 鶏ひき肉 豆腐 玉葱 にんじん きゅうり わかめ ねぎ オレンジ キャベツ しょうゆ 砂糖 塩 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。