

令和2年度8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	土	うどんペースト キャベツペースト じゃがいもペースト	柔らか焼きうどん マッシュポテト 小松菜スープ ミルク オレンジ	味噌がゆ キャベツスープ	柔らか焼きうどん マッシュポテト 小松菜スープ ミルク オレンジ	味噌がゆ キャベツスープ	うどん 鶏ひき肉 玉葱 にんじん キャベツ じゃがいも 小松菜 米 しょうゆ 砂糖 塩 味噌
3	24 月	10倍粥 ほうれん草ペースト にんじんペースト	7倍粥 肉団子つぶしあんかけ 納豆和え みそ汁(大根) ミルク オレンジ	ほうれん草の パン粥	5倍粥 肉団子のあんかけ 納豆和え みそ汁(大根) ミルク オレンジ	ほうれん草の パンケーキ	米 鶏ひき肉 玉葱 ほうれん草 にんじん 納豆 大根 麩 オレンジ 食パン 豆乳 小麦粉 しょうゆ 味噌 砂糖 片栗粉
4	18 火	そうめんペースト 小松菜ペースト 玉葱ペースト	にゅうめん がんもどきの煮物 きゅうり煮 ミルク すいか	そぼろ あんかけ粥	にゅうめん がんもどきの煮物 きゅうり煮 ミルク すいか	そぼろ あんかけ粥	そうめん 玉葱 にんじん 小松菜 ツナ 干し椎茸 がんもどき きゅうり すいか 高野豆腐 鶏ひき肉 しょうゆ 砂糖 塩
5	19 水	10倍粥 にんじんペースト 大根ペースト	7倍粥 鮭のだし煮 大根の煮物 みそ汁(小松菜) ミルク オレンジ	ヨーグルト 赤ちゃんせんべい	5倍粥 鮭のだし煮 大根の煮物 みそ汁(小松菜) ミルク オレンジ	ヨーグルト 赤ちゃんせんべい	米 鮭 玉葱 大根 にんじん さやいんげん オレンジ ヨーグルト 赤ちゃんせんべい しょうゆ 片栗粉 砂糖
6	20 木	パン粥ペースト キャベツペースト じゃがいもペースト	パン粥 白身魚と野菜煮 ラタトゥイユ風 野菜スープ ミルク オレンジ	コーン粥 にんじんスープ	トースト 白身魚と野菜煮 ラタトゥイユ風 野菜スープ ミルク オレンジ	コーン粥 にんじんスープ	食パン たら 玉葱 にんじん キャベツ じゃがいも トマト オレンジ 米 コーン 玉葱 砂糖 しょうゆ 塩
7	21 金	10倍粥 小松菜ペースト 豆腐ペースト	7倍粥 鶏ささみの味噌煮 青菜煮 豆腐スープ ミルク すいか	キャベツの パン粥	5倍粥 鶏ささみ味噌煮 青菜煮 豆腐スープ ミルク すいか	キャベツの パングラタン風	米 鶏ささみ 玉葱 小松菜 キャベツ にんじん 豆腐 すいか 食パン ミルク 小松菜 粉チーズ 味噌 砂糖 しょうゆ
8	22 土	10倍粥 大根ペースト にんじんペースト	野菜そうすい きゅうりにんじん煮 大根スープ ミルク オレンジ	青のり粥 野菜スープ	野菜そうすい きゅうりにんじん煮 大根スープ ミルク オレンジ	青のり粥 野菜スープ	米 鶏ひき肉 玉葱 にんじん きゅうり 大根 オレンジ 青のり しょうゆ 塩 砂糖
11	25 火	10倍粥 玉葱ペースト にんじんペースト	7倍粥 鶏肉じゃが きゅうりトマト和え チンゲン菜スープ ミルク すいか	麩とりんごの トロトロ煮	5倍粥 鶏肉じゃが きゅうりトマト和え チンゲン菜スープ ミルク すいか	麩のフレンチ トースト風	米 鶏ひき肉 玉葱 じゃがいも にんじん トマト きゅうり コーン チンゲン菜 すいか 麩 りんご 豆乳 しょうゆ 砂糖 塩
12	26 水	10倍粥 豆腐ペースト キャベツペースト	7倍粥 豆腐ハンバーグつぶし キャベツ煮 みそ汁(玉葱) ミルク オレンジ	バナナヨーグルト 赤ちゃんせんべい	5倍粥 豆腐ハンバーグ キャベツ煮 みそ汁(玉葱) ミルク オレンジ	バナナヨーグルト 赤ちゃんせんべい	米 豆腐 鶏ひき肉 パン粉 玉葱 キャベツ きゅうり にんじん じゃがいも オレンジ バナナ ヨーグルト 砂糖 しょうゆ 片栗粉
13	27 木	うどんペースト にんじんペースト 玉葱ペースト	肉味噌うどん 大根煮 わかめスープ ミルク オレンジ	ツナ粥 にんじんスープ	肉味噌うどん 大根煮 わかめスープ ミルク オレンジ	ツナ粥 にんじんスープ	うどん 鶏ひき肉 きゅうり 玉葱 干し椎茸 大根 にんじん わかめ コーン オレンジ 米 ツナ 味噌 しょうゆ 砂糖 塩 片栗粉
14	28 金	10倍粥 白菜ペースト じゃがいもペースト	7倍粥 かじきの照り煮 白菜煮 みそ汁(キャベツ) ミルク すいか	バナナパン粥	5倍粥 かじきの照り煮 白菜煮 みそ汁(キャベツ) ミルク すいか	バナナパンケーキ	米 めかじき 玉葱 白菜 小松菜 にんじん キャベツ じゃがいも すいか 食パン 小麦粉 豆乳 バナナ 砂糖 しょうゆ 味噌
15	29 土	10倍粥 玉葱ペースト にんじんペースト	あんかけ粥 きゅうり煮 みそ汁(大根) ミルク オレンジ	トマトリゾット	あんかけ粥 きゅうり煮 みそ汁(大根) ミルク オレンジ	トマトリゾット	米 鶏ひき肉 にんじん 玉葱 きゅうり 大根 オレンジ トマトケチャップ 粉チーズ しょうゆ 砂糖 片栗粉 味噌
17	31 月	10倍粥 豆腐ペースト にんじんペースト	7倍粥 麻婆豆腐風 キャベツ煮 コーンスープ ミルク オレンジ	味噌おじや	5倍粥 麻婆豆腐風 キャベツ煮 コーンスープ ミルク オレンジ	味噌おじや	米 豆腐 鶏ひき肉 にんじん 干し椎茸 玉葱 キャベツ きゅうり コーンクリーム 味噌 しょうゆ 片栗粉 塩

◎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。

◎がんもどきはたまご、山芋不使用です。