

# 令和2年度9月 離乳食献立表

両国・なかよし保育園

日	曜日	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	菜めし粥 鶏肉だんご(つぶし) ツナと野菜煮 みそ汁(大根) 煮りんご ミルク	ヨーグルト 赤ちゃんせんべい	菜めし粥 鶏肉だんご マカロニと野菜煮 みそ汁(大根) 煮りんご ミルク	ヨーグルト 赤ちゃんせんべい	米 小松菜 鶏ひき肉 にんじん マカロニ ツナ きゅうり コーン 大根 玉葱 ヨーグルト せんべい 塩 しょうゆ 片栗粉 味噌
2	16	水	7倍粥 鶏ささみ野菜煮 さつまいもマッシュ きのことスープ オレンジ ミルク	にんじん粥 野菜スープ	5倍粥 鶏ささみ野菜煮 さつまいもマッシュ きのことスープ オレンジ ミルク	にんじん粥 野菜スープ	米 鶏ささみ 玉葱 にんじん さつまいも えのき 葉ねぎ オレンジ しょうゆ 砂糖 塩
3	17	木	トマトリゾット ブロッコリー煮 小松菜スープ オレンジ ミルク	ツナ粥 野菜スープ	トマトリゾット ブロッコリー煮 小松菜スープ オレンジ ミルク	ツナ粥 野菜スープ	米 鶏ひき肉 玉葱 にんじん ブロッコリー コーン 小松菜 オレンジ ツナ トマトケチャップ 粉チーズ 塩 しょうゆ
4	18	金	7倍粥 かれいの煮付け 野菜と麩の煮物 みそ汁(豆腐) 梨 ミルク	パン粥 野菜スープ	5倍粥 かれいの煮付け 野菜と麩の煮物 みそ汁(豆腐) 梨 ミルク	フレンチトースト風 野菜スープ	米 かれい 玉葱 にんじん 麩 小松菜 豆腐 梨 食パン 豆乳 大根 しょうゆ 砂糖 片栗粉 味噌
5	19	土	煮込みうどん きゅうり煮 わかめスープ オレンジ ミルク	おかか粥 すまし汁	焼きうどん きゅうり煮 わかめスープ オレンジ ミルク	おかか粥 すまし汁	うどん 鶏ひき肉 キャベツ 玉葱 にんじん きゅうり わかめ コーン オレンジ かつお節 しょうゆ 砂糖 塩
7	28	月	7倍粥 鶏と野菜の味噌煮 白菜煮 かぶのスープ オレンジ ミルク	にゅうめん	5倍粥 鶏と野菜の味噌煮 白菜煮 かぶのスープ オレンジ ミルク	にゅうめん	米 鶏ささみ にんじん 玉葱 白菜 小松菜 かぶ オレンジ そうめん ツナ 片栗粉 しょうゆ 砂糖 塩
8	29	火	7倍粥 鮭のだし煮 じゃがいも煮 みそ汁(小松菜) オレンジ ミルク	りんごパン粥	5倍粥 鮭のだし煮 じゃがいも煮 みそ汁(小松菜) オレンジ ミルク	りんごパンケーキ	米 鮭 じゃがいも にんじん 小松菜 麩 オレンジ 小麦粉 ベーキングパウダー 豆乳 食パン りんご 片栗粉 味噌 砂糖
9	23	水	煮込みうどん キャベツ煮 コーンスープ 梨 ミルク	野菜そうすい	やわらかスパゲティ キャベツ煮 コーンスープ 梨 ミルク	野菜そうすい	うどん スパゲティ 大根 にんじん ツナ キャベツ きゅうり 玉葱 コーン 梨 焼きのり しょうゆ 砂糖 塩
10	24	木	7倍粥 豆腐ハンバーグ(つぶし) ほうれん草煮浸し みそ汁(豆腐) オレンジ ミルク	さつまいも粥 野菜スープ	5倍粥 豆腐ハンバーグ ほうれん草煮浸し みそ汁(豆腐) オレンジ ミルク	さつまいも粥 野菜スープ	米 豆腐 鶏ひき肉 パン粉 ほうれん草 にんじん わかめ オレンジ さつまいも 塩 しょうゆ 砂糖 味噌
11	25	金	パン粥 白身魚のトマト煮 小松菜煮 オニオンスープ 煮りんご ミルク	味噌おじや	トースト 白身魚のトマト煮 小松菜煮 オニオンスープ 煮りんご ミルク	味噌おじや	食パン またら 玉葱 小松菜 にんじん かぶ りんご トマトケチャップ 砂糖 しょうゆ 片栗粉 米 味噌 キャベツ
12	26	土	あんかけ粥 きゅうり煮 みそ汁(じゃがいも) オレンジ ミルク	青のり粥 にんじんスープ	あんかけ粥 きゅうり煮 みそ汁(じゃがいも) オレンジ ミルク	青のり粥 にんじんスープ	米 鶏ひき肉 きゅうり じゃがいも キャベツ オレンジ 青のり しょうゆ 砂糖 片栗粉 味噌
14	/	月	味噌煮込みうどん かぼちゃの煮物 きゅうり煮 梨 ミルク	キャベツ粥 野菜スープ	味噌煮込みうどん かぼちゃの煮物 きゅうり煮 梨 ミルク	豆腐のお好み焼き 野菜スープ	うどん 鶏ひき肉 キャベツ コーン にんじん かぼちゃ きゅうり 大根 豆腐 小麦粉 青のり かつお節 味噌 砂糖 しょうゆ 塩
/	30	水	パン粥 ハンバーグ(つぶし) じゃがいも煮 キャベツスープ オレンジ ミルク	豆腐の あんかけ粥	パン粥 ハンバーグ じゃがいも煮 キャベツスープ オレンジ ミルク	豆腐の あんかけ粥	食パン 鶏ひき肉 玉葱 パン粉 じゃがいも にんじん きゅうり コーン きゅうり 豆腐 塩 しょうゆ 砂糖 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。