

令和2年度10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
1	木	そぼろあんかけ粥 きゅうり煮 きのこスープ 柿 ミルク	トースト 野菜スープ	米 鶏ひき肉 玉葱 にんじん きゅうり しめじ 柿 食パン バター ほうれん草 しょうゆ 砂糖 塩
2	金	5倍粥 かれの煮つけ キャベツ煮 みそ汁 梨 ミルク	野菜そうすい	米 カラスガレイ 玉葱 キャベツ にんじん 豆腐 梨 砂糖 しょうゆ 片栗粉 味噌
3	土	5倍粥 麻婆豆腐風 小松菜の煮浸し みそ汁 オレンジ ミルク	やわらかきな粉マカロニ	米 豆腐 玉葱 にんじん 鶏ひき肉 小松菜 大根 マカロニ きな粉 砂糖 しょうゆ 味噌
5	19 月	5倍粥 大根のそぼろあんかけ 納豆和え みそ汁 柿 ミルク	さつまいもがゆ 野菜スープ	米 鶏ひき肉 大根 にんじん 納豆 ほうれん草 麩 玉葱 柿 さつまいも しょうゆ 塩 味噌
6	20 火	煮込みうどん マッシュポテト わかめスープ オレンジ ミルク	あんかけ粥	うどん 鶏ひき肉 にんじん 玉葱 チンゲン菜 じゃがいも わかめ コーン オレンジ しょうゆ 砂糖 塩 片栗粉
7	21 水	5倍粥 かじきの煮物 にんじんと麩の煮つけ みそ汁 オレンジ ミルク	トースト 野菜スープ	米 かじき 玉葱 にんじん 麩 小松菜 食パン バター キャベツ しょうゆ 砂糖 味噌
8	22 木	5倍粥 たららの照り焼き煮 キャベツ煮 すまし汁 煮りんご ミルク	にんじん蒸しパン	米 たら 玉葱 キャベツ にんじん 豆腐 りんご 小麦粉 ベーキングパウダー 豆乳 しょうゆ 砂糖 片栗粉 味噌
9	23 金	トースト 鶏ささみと野菜煮 じゃがいも煮 野菜スープ オレンジ ミルク	味噌おじや	トースト 鶏ささみ にんじん 玉葱 じゃがいも きゅうり キャベツ オレンジ しょうゆ 塩 砂糖 味噌
10	24 土	味噌煮込みうどん かぼちゃの煮物 きゅうり煮 オレンジ ミルク	トースト 野菜スープ	うどん 大根 にんじん ねぎ かぼちゃ きゅうり 食パン バター 味噌 砂糖 しょうゆ
12	26 月	5倍粥 鶏肉のトマト煮 大根煮 みそ汁 煮りんご ミルク	麩のフレンチトースト風	米 ささみ 玉葱 にんじん 大根 きゅうり 豆腐 りんご 麩 豆乳 砂糖 トマトケチャップ しょうゆ 塩 味噌
13	27 火	さつまいもがゆ 肉団子の煮物 小松菜の煮浸し すまし汁 オレンジ ミルク	りんごのパンケーキ	米 さつまいも 鶏ひき肉 にんじん 玉葱 小松菜 白菜 オレンジ 小麦粉 ベーキングパウダー 豆乳 砂糖 しょうゆ 片栗粉
14	28 水	やわらかミートソーススパゲティ キャベツ煮 野菜スープ 柿 ミルク	おかか粥 野菜スープ	スパゲティ 鶏ひき肉 玉葱 にんじん トマトピューレ キャベツ じゃがいも 柿 かつお節 塩 しょうゆ 砂糖 片栗粉
15	29 木	5倍粥 豆腐ハンバーグ きゅうり煮 みそ汁 煮りんご ミルク	そうめん煮（ツナ）	米 豆腐 鶏ひき肉 パン粉 玉葱 きゅうり にんじん りんご そうめん ツナ 小松菜 しょうゆ 砂糖 味噌
16	金	5倍粥 鮭のだし煮 白菜煮 みそ汁 オレンジ ミルク	ヨーグルト せんべい	米 鮭 白菜 にんじん 玉葱 オレンジ ヨーグルト 赤ちゃんせんべい 砂糖 しょうゆ 片栗粉 味噌
30	水	トースト かぼちゃのおやき ブロッコリー煮 野菜スープ オレンジ ミルク	野菜そうすい	食パン かぼちゃ 鶏ひき肉 玉葱 ブロッコリー にんじん かぶ 塩 油 しょうゆ
17	31 土	5倍粥 鶏肉と野菜煮 キャベツ煮 みそ汁 オレンジ ミルク	りんごの蒸しパン	米 鶏ささみ 玉葱 にんじん キャベツ わかめ オレンジ 小麦粉 ベーキングパウダー 豆乳 しょうゆ 片栗粉 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