

令和3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	木	10倍粥 豆腐ペースト キャベツペースト	7倍粥 豆腐とひき肉の煮物 きゅうりキャベツ煮 かぶのスープ オレンジ ミルク	パン粥 野菜スープ	5倍粥 豆腐ハンバーグ きゅうりキャベツ煮 かぶのスープ オレンジ ミルク	トースト 野菜スープ	米 豆腐 鶏ひき肉 パン粉 玉葱 にんじん キャベツ きゅうり かぶ オレンジ 食パン バター しょうゆ 砂糖 塩
2	16	金	パン粥ペースト たらペースト 小松菜ペースト	パン粥 たら煮物 小松菜煮 野菜スープ 煮りんご ミルク	高野豆腐の そぼろあんかけ粥	トースト たら煮物 小松菜煮 野菜スープ 煮りんご ミルク	高野豆腐の そぼろあんかけ粥	食パン まだら 玉葱 小松菜 にんじん じゃがいも 米 高野豆腐 片栗粉 バター しょうゆ 塩 砂糖
3	17	土	10倍粥 にんじんペースト 玉葱ペースト	ツナ粥 キャベツ煮 みそ汁(麩) バナナ ミルク	味噌おじや	ツナ粥 キャベツ煮 みそ汁(麩) バナナ ミルク	味噌おじや	米 ツナ にんじん 玉葱 キャベツ 麩 パナナ しょうゆ 味噌
5	19	月	10倍粥 ほうれん草ペースト さつまいもペースト	7倍粥 ささみの照り焼き煮 納豆和え みそ汁(豆腐) 煮りんご ミルク	さつまいも粥 野菜スープ	5倍粥 ささみの照り焼き煮 納豆和え みそ汁(豆腐) 煮りんご ミルク	さつまいも粥 野菜スープ	米 鶏ささみ 玉葱 納豆 にんじん ほうれん草 豆腐 りんご さつまいも しょうゆ 砂糖 片栗粉 味噌 塩
6	20	火	10倍粥 にんじんペースト じゃがいもペースト	トマトリゾット マッシュポテト チンゲン菜スープ オレンジ ミルク	バナナヨーグルト	トマトリゾット マッシュポテト チンゲン菜スープ オレンジ ミルク	バナナヨーグルト	米 玉葱 にんじん 鶏ひき肉 トマト じゃがいも きゅうり チンゲン菜 オレンジ ヨーグルト バナナ 粉チーズ 塩 しょうゆ 砂糖
7	21	水	10倍粥 小松菜ペースト にんじんペースト	7倍粥 鮭のコーンクリーム煮 人参と大豆の煮物 みそ汁(小松菜) バナナ ミルク	きな粉パン粥 野菜スープ	5倍粥 鮭のコーンクリーム煮 人参と大豆の煮物 みそ汁(小松菜) バナナ ミルク	きな粉トースト 野菜スープ	米 鮭 玉葱 コーンクリーム にんじん 大豆水煮 小松菜 麩 パナナ 食パン きな粉 しょうゆ 片栗粉 砂糖 味噌 塩
8	22	木	うどんペースト ブロッコリーペースト 大根ペースト	ミートうどん ブロッコリー煮 大根のスープ オレンジ ミルク	野菜そうすい	ミートうどん ブロッコリー煮 大根のスープ オレンジ ミルク	野菜そうすい	うどん 鶏ひき肉 トマト 玉葱 にんじん ブロッコリー 大根 オレンジ トマトケチャップ 砂糖 しょうゆ 塩 片栗粉
9	23	金	10倍粥 キャベツペースト にんじんペースト	7倍粥 鶏ささみと野菜煮 小松菜煮 みそ汁(かぶ) バナナ ミルク	しらす粥 すまし汁	5倍粥 鶏ささみと野菜煮 小松菜煮 みそ汁(かぶ) バナナ ミルク	しらす粥 すまし汁	米 鶏ささみ キャベツ 玉葱 小松菜 にんじん かぶ パナナ しらす しょうゆ 砂糖 片栗粉 味噌 塩
10	24	土	そうめんペースト 玉葱ペースト キャベツペースト	にゅうめん(ツナ入り) キャベツ煮 オレンジ ミルク	青のり粥 野菜スープ	にゅうめん(ツナ入り) キャベツ煮 オレンジ ミルク	青のり粥 野菜スープ	そうめん ツナ 玉葱 にんじん キャベツ きゅうり オレンジ 米 青のり しょうゆ 塩
12	26	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 きゅうり煮 じゃがいものスープ オレンジ ミルク	コーン粥 すまし汁	5倍粥 麻婆豆腐風 きゅうり煮 じゃがいものスープ オレンジ ミルク	コーン粥 すまし汁	米 豆腐 鶏ひき肉 にんじん 玉葱 きゅうり じゃがいも コーン 砂糖 味噌 しょうゆ 塩
13	27	火	10倍粥 かれのペースト 玉葱ペースト	7倍粥 かれの煮物 人参と麩の煮物 みそ汁(豆腐) バナナ ミルク	パン粥 野菜スープ	5倍粥 かれの煮物 人参と麩の煮物 みそ汁(豆腐) バナナ ミルク	にんじんパンケーキ 野菜スープ	米 カレイ 玉葱 にんじん 大根 麩 豆腐 ねぎ 小麦粉 豆乳 食パン しょうゆ 砂糖 味噌
14	28	水	うどんペースト さつまいもペースト 小松菜ペースト	煮込みうどん さつまいもマッシュ かぶの煮物 オレンジ ミルク	おかか粥 すまし汁	煮込みうどん さつまいもマッシュ かぶの煮物 オレンジ ミルク	おかか粥 すまし汁	うどん 鶏ひき肉 大根 にんじん 小松菜 さつまいも かぶ きゅうり オレンジ 米 かつお節 しょうゆ 塩
30	30	金	10倍粥 にんじんペースト じゃがいもペースト	ハヤシライス風 きゅうり煮 玉葱スープ オレンジ ミルク	ほうれん草入り ポテトマッシュ 野菜スープ	ハヤシライス風 きゅうり煮 玉葱スープ オレンジ ミルク	じゃがいもおやき 野菜スープ	米 鶏ひき肉 玉葱 トマト にんじん きゅうり コーン オレンジ じゃがいも ほうれん草 トマトケチャップ 塩 砂糖 しょうゆ 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。