

令和3年度5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	10倍粥 ほうれん草煮 玉葱煮	7倍粥 鶏ささみの照り焼き煮 ほうれん草煮 みそ汁（大根） バナナ ミルク	パン粥 野菜スープ	5倍粥 鶏ささみの照り焼き煮 ほうれん草煮 みそ汁（大根） バナナ ミルク	トースト 野菜スープ	米 鶏ささみ 玉葱 ほうれん草 にんじん 大根 バナナ 食パン バター 砂糖 片栗粉 しょうゆ 味噌
6	木	10倍粥 じゃがいもペースト ブロッコリーペースト	7倍粥 鶏ひき肉のトマト煮 ブロッコリー煮 キャベツスープ 煮りんご ミルク	バナナヨーグルト	5倍粥 鶏ひき肉のトマト煮 ブロッコリー煮 キャベツスープ 煮りんご ミルク	バナナヨーグルト	米 鶏ひき肉 玉葱 にんじん じゃがいも トマト ブロッコリー コーン キャベツ りんご バナナ ヨーグルト 砂糖 しょうゆ 片栗粉
7	金	10倍粥 豆腐ペースト にんじんペースト	7倍粥 鮭のだし煮 ほうれん草煮 みそ汁（豆腐） バナナ ミルク	にゅうめん（ツナ）	5倍粥 鮭のだし煮 ほうれん草煮 みそ汁（豆腐） バナナ ミルク	にゅうめん（ツナ）	米 鮭 ほうれん草 にんじん 豆腐 バナナ そうめん ツナ キャベツ しょうゆ 片栗粉 味噌 砂糖
8	土	10倍粥 にんじんペースト 玉葱ペースト	7倍粥 鶏ひき肉のあんかけ きゅうり煮 みそ汁（じゃがいも） オレンジ ミルク	りんごパン粥	5倍粥 鶏ひき肉のあんかけ きゅうり煮 みそ汁（じゃがいも） オレンジ ミルク	りんご蒸しパン	米 鶏ひき肉 にんじん 玉葱 きゅうり じゃがいも オレンジ 小麦粉 ベーキングパウダー 豆乳 りんご 食パン しょうゆ 砂糖 味噌 片栗粉
10	月	うどんペースト キャベツペースト 大根ペースト	煮込みうどん キャベツ煮 野菜スープ 煮りんご ミルク	野菜そうすい	煮込みうどん キャベツ煮 野菜スープ 煮りんご ミルク	野菜そうすい	うどん ツナ 大根 にんじん きゅうり キャベツ じゃがいも 玉葱 りんご しょうゆ 砂糖 片栗粉
11	火	10倍粥 小松菜ペースト にんじんペースト	7倍粥 鶏ひき肉と豆腐の煮物 人参と麩の煮つけ みそ汁（小松菜） バナナ ミルク	にんじん粥 すまし汁	5倍粥 豆腐ハンバーグ 人参と麩の煮つけ みそ汁（小松菜） バナナ ミルク	にんじん粥 すまし汁	米 豆腐 鶏ひき肉 パン粉 玉葱 にんじん さやいんげん 麩 小松菜 バナナ 塩 しょうゆ 砂糖 片栗粉 味噌
12	水	10倍粥 かれいペースト 白菜ペースト	7倍粥 かれいの照り焼き煮 白菜煮 すまし汁 オレンジ ミルク	パン粥 野菜スープ	5倍粥 かれいの照り焼き煮 白菜煮 すまし汁 オレンジ ミルク	トースト 野菜スープ	米 カレイ 玉葱 白菜 にんじん 小松菜 オレンジ 食パン バター しょうゆ 砂糖 片栗粉 塩
13	木	パン粥 キャベツペースト にんじんペースト	パン粥 鶏ささみと野菜煮 キャベツ煮 コーンスープ 煮りんご ミルク	味噌おじや	トースト 鶏ささみと野菜煮 キャベツ煮 コーンスープ 煮りんご ミルク	味噌おじや	食パン バター 鶏ささみ 玉葱 キャベツ にんじん コーンクリーム りんご しょうゆ 砂糖 片栗粉 味噌 塩
14	金	10倍粥 ほうれん草ペースト じゃがいもペースト	7倍粥 鶏肉じゃが 納豆和え みそ汁（かぶ） オレンジ ミルク	トマトうどん	5倍粥 鶏肉じゃが 納豆和え みそ汁（かぶ） オレンジ ミルク	やわらかなポリタン	米 じゃがいも にんじん 玉葱 鶏ひき肉 納豆 ほうれん草 かぶ オレンジ マカロニ うどん トマト コーン しょうゆ 片栗粉 味噌 塩
15	土	うどんペースト にんじんペースト 玉葱ペースト	豆腐入り煮込みうどん きゅうり煮 オレンジ ミルク	青のり粥 野菜スープ	豆腐入り煮込みうどん きゅうり煮 オレンジ ミルク	青のり粥 野菜スープ	うどん 豆腐 鶏ひき肉 にんじん 玉葱 きゅうり オレンジ 米 青のり 塩 しょうゆ 片栗粉
17	月	10倍粥 白菜ペースト にんじんペースト	7倍粥 鶏ささみと野菜煮 小松菜煮 すまし汁 煮りんご ミルク	ツナ粥 野菜スープ	5倍粥 鶏ささみと野菜煮 小松菜煮 すまし汁 煮りんご ミルク	ツナ粥 野菜スープ	米 鶏ささみ 玉葱 小松菜 にんじん 白菜 玉葱 りんご ツナ しょうゆ 片栗粉 塩
18	火	パン粥 じゃがいもペースト キャベツペースト	パン粥 ひき肉入りマッシュポテト キャベツ煮 野菜スープ オレンジ ミルク	しらす入り野菜粥	トースト ひき肉入りじゃがいもおやき キャベツ煮 野菜スープ オレンジ ミルク	しらす入り野菜粥	食パン バター じゃがいも 玉葱 鶏ひき肉 キャベツ にんじん きゅうり かぶ 米 しらす 塩 片栗粉 しょうゆ
19	水	10倍粥 豆腐ペースト にんじんペースト	おかか粥 豆腐とツナのあんかけ きゅうり煮 みそ汁（玉葱） オレンジ ミルク	コーン粥 オニオンスープ	おかか粥 豆腐とツナのあんかけ きゅうり煮 みそ汁（玉葱） オレンジ ミルク	コーン粥 オニオンスープ	米 糸削り 豆腐 にんじん ツナ きゅうり 玉葱 オレンジ コーン しょうゆ 片栗粉 味噌 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。