

令和3年度7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 玉葱ペースト さつまいもペースト	7倍粥 ささみの照り焼き煮 にんじんのおかか煮 みそ汁(冬瓜) バナナ ミルク	さつまいも粥 すまし汁	5倍粥 ささみの照り焼き煮 にんじんのおかか煮 みそ汁(冬瓜) バナナ ミルク	さつまいも粥 すまし汁	米 鶏ささみ 玉葱 にんじん きゅうり 冬瓜 バナナ さつまいも しょうゆ 砂糖 かつお節 味噌
2	金	10倍粥 ブロッコリーペースト にんじんペースト	トマトリゾット ブロッコリー煮 かぶスープ すいか ミルク	バナナヨーグルト	トマトリゾット ブロッコリー煮 かぶスープ すいか ミルク	バナナヨーグルト	米 鶏ひき肉 玉葱 じゃがいも トマトピューレ ブロッコリー キャベツ かぶ すいか バナナ ヨーグルト 味噌 砂糖 塩 しょうゆ
3	17 土	10倍粥 きゅうりペースト 小松菜ペースト	7倍粥 麻婆豆腐風 きゅうり煮 青菜スープ オレンジ ミルク	蒸しパン	5倍粥 麻婆豆腐風 きゅうり煮 青菜スープ オレンジ ミルク	蒸しパン	米 豆腐 鶏ひき肉 にんじん 玉葱 きゅうり 小松菜 オレンジ 小麦粉 ベーキングパウダー 豆乳 しょうゆ 味噌 砂糖
5	19 月	10倍粥 にんじんペースト 豆腐ペースト	7倍粥 鶏と野菜の煮物 納豆和え みそ汁(大根) バナナ ミルク	あんかけ粥	5倍粥 鶏と野菜の煮物 納豆和え みそ汁(大根) バナナ ミルク	あんかけ粥	米 鶏ささみ にんじん 玉葱 ほうれん草 納豆 大根 バナナ 豆腐 しょうゆ 砂糖 片栗粉 味噌
6	20 火	10倍粥 かれいペースト キャベツペースト	7倍粥 白身魚の煮物 キャベツ煮 チンゲン菜スープ オレンジ ミルク	コーン粥 キャベツスープ	5倍粥 白身魚の煮物 キャベツ煮 チンゲン菜スープ オレンジ ミルク	コーン粥 キャベツスープ	米 かれい 玉葱 にんじん キャベツ きゅうり チンゲン菜 オレンジ とうもろこし 砂糖 しょうゆ 塩
7	21 水	そうめんペースト ほうれん草ペースト にんじんペースト	にゅうめん(ツナ) ほうれん草煮 すいか ミルク	おかか粥 すまし汁	にゅうめん(ツナ) ほうれん草煮 すいか ミルク	おかか粥 すまし汁	そうめん 玉葱 にんじん ほうれん草 すいか 米 かつお節 しょうゆ 砂糖
10倍粥 ほうれん草ペースト にんじんペースト		7倍粥 ささみと野菜煮 ほうれん草煮 みそ汁(麩) すいか ミルク	5倍粥 ささみと野菜煮 ほうれん草煮 みそ汁(麩) すいか ミルク		米 鶏ささみ にんじん 玉葱 ほうれん草 もやし 麩 すいか かつお節 しょうゆ 砂糖 片栗粉 味噌		
8	29 木	10倍粥 たらのペースト 小松菜ペースト	7倍粥 たらの煮物 いんげん人参煮 みそ汁(小松菜) オレンジ ミルク	きな粉パン粥 野菜スープ	5倍粥 たらの煮物 いんげん人参煮 みそ汁(小松菜) オレンジ ミルク	きな粉トースト 野菜スープ	米 まだら 玉葱 さやいんげん にんじん 小松菜 麩 オレンジ 食パン パター きな粉 しょうゆ 味噌 砂糖
9	金	10倍粥 にんじんペースト 豆腐ペースト	7倍粥 鶏ひき肉と豆腐煮 人参と麩の煮つけ コーンスープ メロン ミルク	マッシュポテト (青のり) 野菜スープ	5倍粥 豆腐ハンバーグ 人参と麩の煮つけ コーンスープ メロン ミルク	じゃがいもおやき 野菜スープ	米 豆腐 鶏ひき肉 パン粉 にんじん 麩 玉葱 コーンクリーム メロン じゃがいも 青のり 塩 しょうゆ 砂糖
10	24 土	うどんペースト キャベツペースト 玉葱ペースト	煮込みうどん キャベツ煮 オレンジ ミルク	野菜おじや	煮込みうどん キャベツ煮 オレンジ ミルク	野菜おじや	うどん 鶏ひき肉 玉葱 キャベツ にんじん オレンジ 米 しょうゆ 砂糖
12	26 月	10倍粥 にんじんペースト 玉葱ペースト	7倍粥 鮭のだし煮 にんじん大豆煮 みそ汁(なす) バナナ ミルク	豆乳パンケーキ	5倍粥 鮭のだし煮 にんじん大豆煮 みそ汁(なす) バナナ ミルク	豆乳パンケーキ	米 鮭 にんじん 大豆水煮 なす 玉葱 バナナ 小麦粉 ベーキングパウダー 豆乳 しょうゆ 片栗粉 味噌 砂糖
13	27 火	パン粥ペースト ブロッコリーペースト じゃがいもペースト	パン粥 鶏とトマト煮 ブロッコリー煮 オレンジ ミルク	味噌おじや	トースト 鶏とトマト煮 ブロッコリー煮 オレンジ ミルク	味噌おじや	食パン パター 鶏ひき肉 じゃがいも にんじん 玉葱 トマト缶詰 ブロッコリー オレンジ 米 塩 砂糖 しょうゆ 味噌
14	28 水	10倍粥 たらペースト 白菜ペースト	7倍粥 白身魚の煮物 白菜煮 みそ汁(豆腐) メロン ミルク	青のり粥 すまし汁	5倍粥 白身魚の煮物 白菜煮 みそ汁(豆腐) メロン ミルク	青のり粥 すまし汁	米 かれい 玉葱 にんじん 白菜 豆腐 メロン 青のり 砂糖 しょうゆ 味噌
16	30 金	うどんペースト キャベツペースト にんじんペースト	肉みそうどん キャベツ煮 わかめスープ すいか ミルク	野菜そうすい	肉みそうどん キャベツ煮 わかめスープ すいか ミルク	野菜そうすい	うどん 鶏ひき肉 にんじん もやし 干し椎茸 キャベツ わかめ 玉葱 すいか 米 味噌 砂糖 片栗粉 しょうゆ
31	土	10倍粥 ほうれん草ペースト じゃがいもペースト	7倍粥 ささみの照り焼き煮 ほうれん草煮 みそ汁(じゃがいも) オレンジ ミルク	あんかけ粥	5倍粥 ささみの照り焼き煮 ほうれん草煮 みそ汁(じゃがいも) オレンジ ミルク	あんかけ粥	米 鶏ささみ 玉葱 ほうれん草 にんじん じゃがいも オレンジ しょうゆ 砂糖 片栗粉 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」を使用しています。