

# 令和6年 10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	7倍粥 大根のそぼろ煮 人参の磯辺煮 みそ汁 (ほうれん草) バナナ ミルク	わかめ粥	5倍粥 大根のそぼろ煮 もやしの磯辺煮 みそ汁 (ほうれん草) バナナ ミルク	わかめ粥 米 鶏ひき肉 大根 もやし 人参 きゅうり きざみのり ほうれん草 バナナ わかめ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
2	16	水	7倍粥 カレイのみそ煮 小松菜の煮びたし すまし汁 (豆腐) 煮りんご ミルク	鶏粥	5倍粥 カレイのみそ煮 小松菜の煮びたし すまし汁 (豆腐) 煮りんご ミルク	鶏粥 米 カレイ 小松菜 人参 白菜 絹豆腐 わかめ りんご 鶏ひき肉 だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
3	17	木	パン粥 ジャが芋と鶏肉の煮物 ブロッコリーのツナ煮 野菜スープ バナナ ミルク	みそ粥	トースト ジャが芋のケチャップ煮 ブロッコリーのツナ煮 野菜スープ バナナ ミルク	みそ粥 食パン 鶏ひき肉 ジャが芋 ほうれん草 ブロッコリー ツナ 人参 玉ねぎ バナナ 米 だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
4	18	金	わかめうどん 里芋のみそ煮 きゅうりの煮びたし 煮りんご ミルク	のり粥	わかめうどん 里芋のみそ煮 スティック野菜煮 煮りんご ミルク	のり粥 うどん わかめ 鶏ひき肉 白菜 人参 里芋 きゅうり りんご きざみのり だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
5	19	土	7倍粥 野菜のそぼろ煮 キャベツの煮びたし とうもろこしのスープ オレンジ ミルク	さつま芋の煮物	5倍粥 野菜のそぼろ煮 キャベツの煮びたし とうもろこしのスープ オレンジ ミルク	スティックさつま芋 米 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ さつま芋 だし汁 しょうゆ 砂糖 片栗粉
7	21	月	7倍粥 鶏肉とかぶの煮物 ほうれん草の煮びたし みそ汁 (麩) 煮りんご ミルク	ささみ粥	5倍粥 鶏肉とかぶの煮物 もやしの煮びたし みそ汁 (麩) 煮りんご ミルク	ささみ粥 米 鶏ひき肉 かぶ もやし 人参 ほうれん草 麩 りんご 鶏ささみ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
8	22	火	7倍粥 マーボー豆腐風煮物 チンゲン菜のツナ煮 玉ねぎスープ オレンジ ミルク	おかか粥	5倍粥 マーボー豆腐風煮物 もやしのツナ煮 玉ねぎスープ オレンジ ミルク	おかか粥 米 絹豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 もやし ツナ オレンジ かつお節 だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
9	23	水	パン粥 人参とささみの煮物 マッシュポテト かぶスープ バナナ ミルク	青菜がゆ	トースト 人参とささみの煮物 マッシュポテト かぶスープ バナナ ミルク	青菜がゆ 食パン 鶏ささみ 人参 ジャが芋 きゅうり かぶ 玉ねぎ バナナ 小松菜 だし汁 しょうゆ 塩 片栗粉
10	24	木	7倍粥 鮭の煮物 いんげんの煮物 みそ汁 (さつま芋) 煮りんご ミルク	かぼちゃの煮物	5倍粥 鮭の煮物 ひじきの煮物 みそ汁 (さつま芋) 煮りんご ミルク	かぼちゃのおやき 米 鮭 干ひじき 人参 いんげん さつま芋 玉ねぎ りんご かぼちゃ だし汁 しょうゆ みそ 砂糖 片栗粉
11	25	金	みそ煮込みうどん 鶏肉団子煮 きゅうりの煮物 バナナ ミルク	さつま芋粥	みそ煮込みうどん 鶏肉団子煮 スティックきゅうり バナナ ミルク	さつま芋粥 うどん キャベツ 人参 鶏ひき肉 玉ねぎ きゅうり バナナ さつま芋 だし汁 しょうゆ みそ 砂糖 塩 片栗粉
12	26	土	7倍粥 鶏肉と玉ねぎの煮物 白菜のおかか煮 みそ汁 (わかめ) オレンジ ミルク	青のり粥	5倍粥 鶏肉と玉ねぎの煮物 白菜のおかか煮 みそ汁 (わかめ) オレンジ ミルク	青のり粥 米 鶏ひき肉 玉ねぎ 白菜 人参 小松菜 かつお節 わかめ オレンジ 青のり だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
28	月	煮込みうどん キャベツときゅうりの煮物 コーンスープ バナナ ミルク	枝豆がゆ	ミートソーススパゲティ キャベツときゅうりの煮物 コーンスープ バナナ ミルク	枝豆がゆ	うどん スパゲティ 豚ひき肉 鶏ひき肉 人参 米 玉ねぎ キャベツ きゅうり クリームコーン バナナ 枝豆 だし汁 しょうゆ ケチャップ 砂糖 牛乳 片栗粉
29	火	7倍粥 豆腐のそぼろあんかけ ジャが芋の青のり煮 みそ汁 (大根) オレンジ ミルク	ミルクパン粥	5倍粥 豆腐のそぼろあんかけ ジャが芋の青のり煮 みそ汁 (大根) オレンジ ミルク	シュガートースト	米 豚ひき肉 鶏ひき肉 絹豆腐 白菜 人参 ジャが芋 青のり 大根 オレンジ 食パン だし汁 しょうゆ みそ 塩 バター 牛乳 砂糖 片栗粉
30	水	7倍粥 鶏肉団子煮 納豆の煮物 みそ汁 (白菜) バナナ ミルク	さつま芋のりんご煮	5倍粥 あんかけつくね 納豆の煮物 みそ汁 (白菜) バナナ ミルク	さつま芋のりんご煮	米 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ ひきわり納豆 ほうれん草 白菜 バナナ さつま芋 りんご だし汁 しょうゆ みそ 砂糖 片栗粉
31	木	7倍粥 鶏肉とキャベツの煮物 玉ねぎと人参の煮物 チンゲン菜スープ 煮りんご ミルク	きな粉粥	5倍粥 鶏肉とキャベツの煮物 玉ねぎと人参の煮物 チンゲン菜スープ 煮りんご ミルク	きな粉粥	米 鶏ひき肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 りんご きな粉 だし汁 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。