

令和6年 12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)		9~11か月 (後期)		使用している食材	
		午前	午後	午前	午後		
2	16	月	みそ煮込みうどん 鶏肉団子煮 きゅうりの煮物 煮りんご ミルク	おかか粥	みそ煮込みうどん 豚肉団子煮 スティックきゅうり 煮りんご ミルク	おかか粥	干うどん もやし 人参 キャベツ 豚ひき肉 かつお節 パン粉 鶏ひき肉 玉ねぎ きゅうり りんご 米 だし汁 しょうゆ みそ ケチャップ 砂糖 片栗粉
3	17	火	7倍粥 カレイの煮物 納豆の煮物 みそ汁 (かぶ) オレンジ ミルク	きな粉がゆ	5倍粥 カレイの煮物 納豆の煮物 みそ汁 (かぶ) オレンジ ミルク	きな粉がゆ	米 かわい ひきわり納豆 人参 ほうれん草 かぶ オレンジ きな粉 だし汁 しょうゆ みそ 砂糖 片栗粉
4	18	水	パン粥 白菜のそぼろ煮 きゅうりと人参の煮物 ミルクスープ バナナ ミルク	みそおじや	トースト 白菜のそぼろ煮 きゅうりと人参の煮物 ミルクスープ バナナ ミルク	みそおじや	食パン 鶏ひき肉 白菜 人参 きゅうり 玉ねぎ バナナ 牛乳 だし汁 しょうゆ 塩 みそ 片栗粉
5	19	木	7倍粥 かぼちゃのそぼろ煮 いんげんの煮ひたし みそ汁 (玉ねぎ) みかん ミルク	わかめうどん	5倍粥 かぼちゃのそぼろ煮 ひじきの煮物 みそ汁 (玉ねぎ) みかん ミルク	わかめうどん	米 鶏ひき肉 かぼちゃ 人参 いんげん ひじき 玉ねぎ みかん 干うどん わかめ だし汁 しょうゆ みそ 砂糖 片栗粉
6	20	金	7倍粥 豚肉と大根の煮物 人参のツナ煮 みそ汁 (里芋) 煮りんご ミルク	ささみ粥 ヨーグルト	5倍粥 鶏肉と大根の煮物 人参のツナ煮 みそ汁 (里芋) 煮りんご ミルク	ささみ粥 ヨーグルト	米 豚ひき肉 鶏ひき肉 大根 もやし 人参 きゅうり ツナ 里芋 りんご ささみ だし汁 しょうゆ みそ 砂糖 片栗粉 ヨーグルト
7	21	土	7倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 小松菜の煮ひたし みそ汁 (わかめ) オレンジ ミルク	のり粥	5倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 小松菜煮ひたし みそ汁 (わかめ) オレンジ ミルク	のり粥	米 鶏ひき肉 じゃが芋 小松菜 人参 わかめ オレンジ 玉ねぎ のり だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
9	23	月	7倍粥 鶏肉とかぶの煮物 ほうれん草の煮ひたし すまし汁 (麩) みかん ミルク	さつまいの煮物	5倍粥 鶏肉とかぶの煮物 もやしの煮物 すまし汁 (麩) みかん ミルク	さつまいのおやき	米 鶏ひき肉 かぶ もやし ほうれん草 人参 麩 みかん さつまい だし汁 しょうゆ 砂糖 片栗粉
10	24	火	7倍粥 鶏肉団子煮 白菜の煮物 野菜スープ 煮りんご ミルク	わかめ粥	5倍粥 ミートボール 白菜の煮物 野菜スープ 煮りんご ミルク	わかめ粥	米 豚ひき肉 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり 大根 りんご わかめ だし汁 しょうゆ ケチャップ 砂糖 片栗粉
			7倍粥 鶏肉団子煮 根菜の煮物 野菜スープ 煮りんご ミルク	じゃが芋の煮物	5倍粥 煮込みハンバーグ 根菜の煮物 野菜スープ 煮りんご ミルク	じゃが芋のおやき	米 豚ひき肉 玉ねぎ パン粉 鶏ひき肉 大根 人参 白菜 りんご じゃが芋 だし汁 しょうゆ 塩 砂糖 片栗粉
11	25	水	7倍粥 鮭の煮物 じゃが芋の煮物 みそ汁 (玉ねぎ) バナナ ミルク	ミルクパン粥	5倍粥 鮭の煮物 じゃが芋の煮物 みそ汁 (きのこ) バナナ ミルク	シュガートースト	米 鮭 じゃが芋 人参 いんげん 玉ねぎ えのき しいたけ バナナ 食パン 牛乳 バター だし汁 しょうゆ みそ 砂糖 片栗粉
			パン粥 鮭とキャベツの煮物 きゅうりと玉ねぎの煮物 オニオンスープ バナナ ミルク	コーン粥	トースト 鮭とキャベツの煮物 きゅうりと玉ねぎの煮物 きのこスープ バナナ ミルク	コーン粥	食パン 鮭 キャベツ 玉ねぎ きゅうり えのき 人参 バナナ 米 とうもろこし だし汁 しょうゆ 片栗粉
12	26	木	7倍粥 鶏肉と玉ねぎの煮物 きゅうりの磯辺煮 みそ汁 (白菜) オレンジ ミルク	ツナおじや	5倍粥 鶏肉と玉ねぎの煮物 もやしの磯辺煮 みそ汁 (白菜) オレンジ ミルク	ツナおじや	米 鶏ひき肉 玉ねぎ もやし きゅうり 人参 きざみのり 白菜 オレンジ ツナ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
13	27	金	煮込みうどん ブロッコリーの煮物 チンゲン菜スープ バナナ ミルク	鶏おじや	和風スパゲティ ブロッコリーときのこ煮物 チンゲン菜スープ バナナ ミルク	鶏おじや	スパゲティ 干うどん 鶏ひき肉 ほうれん草 玉ねぎ きざみのり ブロッコリー 人参 しめじ チンゲン菜 米 だし汁 しょうゆ 砂糖 片栗粉
14	28	土	7倍粥 人参のそぼろ煮 かぶときゅうりの煮物 みそ汁 (豆腐) 煮りんご ミルク	にんじん粥	5倍粥 人参のそぼろ煮 かぶときゅうりの煮物 みそ汁 (豆腐) 煮りんご ミルク	にんじん粥	米 鶏ひき肉 人参 かぶ きゅうり 絹豆腐 りんご だし汁 しょうゆ みそ 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