

令和6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	20	水・月	10倍粥 豆腐ペースト ブロッコリーペースト	7倍粥 豆腐のそぼろあんかけ ブロッコリーの煮物 みそ汁(わかめ) 煮りんご ミルク	人参がゆ	5倍粥 豆腐のそぼろあんかけ ブロッコリーの煮物 みそ汁(わかめ) 煮りんご ミルク	人参がゆ	米 絹豆腐 鶏ひき肉 白菜 ブロッコリー わかめ りんご 人参 だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
2		木	10倍粥 玉ねぎペースト ほうれん草ペースト	7倍粥 鶏肉と玉ねぎの煮物 ほうれん草の煮びたし すまし汁(麩) バナナ ミルク	ミルクパン粥	5倍粥 鶏肉と玉ねぎの煮物 ほうれん草の煮びたし すまし汁(麩) バナナ ミルク	シュガートースト	米 鶏ひき肉 玉ねぎ ほうれん草 人参 麩 バナナ 食パン 牛乳 だし汁 しょうゆ みそ 砂糖 バター 片栗粉
7	21	火	パン粥ペースト にんじんペースト きゅうりペースト	パン粥 鶏肉と人参の煮物 きゅうりの煮びたし キャベツスープ オレンジ ミルク	みそおじや	トースト 鶏肉のケチャップ煮 きゅうりの煮びたし キャベツスープ オレンジ ミルク	みそおじや	食パン 鶏ひき肉 人参 きゅうり 玉ねぎ キャベツ オレンジ 米 だし汁 しょうゆ みそ ケチャップ 片栗粉
8	22	水	10倍粥 玉ねぎペースト 小松菜ペースト	7倍粥 鶏肉団子煮 小松菜の磯辺煮 みそ汁(大根) 煮りんご ミルク	鶏がゆ	5倍粥 鶏肉団子煮 小松菜の磯辺煮 みそ汁(大根) 煮りんご ミルク	鶏がゆ	米 鶏ひき肉 玉ねぎ 小松菜 白菜 きざみのり 大根 りんご だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
9	23	木	10倍粥 たらペースト ほうれん草ペースト	7倍粥 鮭の煮物 いんげんの煮びたし すまし汁(ほうれん草) オレンジ ミルク	わかめ粥	5倍粥 鮭の煮物 ひじきの煮物 すまし汁(ほうれん草) オレンジ ミルク	わかめ粥	米 鮭 たら いんげん 人参 ひじき 麩 ほうれん草 オレンジ わかめ だし汁 しょうゆ 片栗粉
10	24	金	うどんペースト キャベツペースト にんじんペースト	煮込みうどん キャベツの煮物 スープ(コーン) バナナ ミルク	ツナおじや	ミートスパゲティ キャベツの煮物 スープ(コーン) バナナ ミルク	ツナおじや	うどん スパゲティ 鶏ひき肉 豚ひき肉 バナナ 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり クリームコーン だし汁 しょうゆ 片栗粉 米 ツナ
11	25	土	10倍粥 きゅうりペースト かぶペースト	あんかけ粥 人参ときゅうりの煮物 みそ汁(さつまい) オレンジ ミルク	おかか粥	あんかけ粥 人参ときゅうりの煮物 みそ汁(さつまい) オレンジ ミルク	おかか粥	米 鶏ひき肉 玉ねぎ にんじん きゅうり さつまい オレンジ かぶ かつお節 だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
13	27	月	10倍粥 白菜ペースト さつまいペースト	7倍粥 ささみと人参の煮物 納豆の煮物 みそ汁(白菜) 煮りんご ミルク	さつまいの煮物	5倍粥 ささみと人参の煮物 納豆の煮物 みそ汁(白菜) 煮りんご ミルク	さつまいのおやき	米 ささみ 人参 ひきわり納豆 ほうれん草 白菜 りんご さつまい だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
14	28	火	パン粥ペースト チンゲン菜ペースト じゃが芋ペースト	パン粥 チンゲン菜のそぼろ煮 じゃが芋の煮物 野菜スープ オレンジ ミルク	青菜がゆ	トースト チンゲン菜のそぼろ煮 スティックじゃが芋 野菜スープ オレンジ ミルク	青菜がゆ	食パン 鶏ひき肉 チンゲン菜 じゃが芋 玉ねぎ 人参 米 オレンジ だし汁 しょうゆ 片栗粉
15	29	水	10倍粥 かぶペースト にんじんペースト	7倍粥 鶏肉とかぶの煮物 白菜の煮びたし みそ汁(小松菜) バナナ ミルク	のり粥	5倍粥 鶏肉とかぶの煮物 白菜の煮びたし みそ汁(小松菜) バナナ ミルク	のり粥	米 鶏ひき肉 かぶ 白菜 人参 小松菜 バナナ きざみのり だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
16	30	木	10倍粥 かれいペースト 大根ペースト	7倍粥 カレイのみそ煮 大根のおかか煮 すまし汁(豆腐) 煮りんご ミルク	ささみ粥	5倍粥 カレイのみそ煮 大根のおかか煮 すまし汁(豆腐) 煮りんご ミルク	ささみ粥	米 カレイ 大根 人参 絹豆腐 りんご ささみ かつお節 だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
17		金	うどんペースト 玉ねぎペースト じゃが芋ペースト	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	枝豆がゆ	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	枝豆がゆ	うどん わかめ 人参 玉ねぎ じゃが芋 鶏ひき肉 豚ひき肉 きゅうり バナナ 枝豆 だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
18		土	10倍粥 かぼちゃペースト かぶペースト	7倍粥 かぼちゃのそぼろ煮 玉ねぎと人参の煮物 みそ汁(かぶ) オレンジ ミルク	青のり粥	5倍粥 かぼちゃのそぼろ煮 玉ねぎと人参の煮物 みそ汁(かぶ) オレンジ ミルク	青のり粥	米 鶏ひき肉 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 かぶ オレンジ 青のり だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
31		金	10倍粥 キャベツペースト ブロッコリーペースト	7倍粥 ささみとキャベツの煮物 ブロッコリーの煮びたし かぶスープ バナナ ミルク	野菜おじや	5倍粥 ささみとキャベツの煮物 ブロッコリーの煮びたし かぶスープ バナナ ミルク	野菜おじや	米 ささみ キャベツ ブロッコリー かぶ バナナ 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」を使用しています。