

令和6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	29 月	10倍粥 大根ペースト キャベツペースト	7倍粥 大根のそぼろ煮 キャベツの煮びたし みそ汁(小松菜) メロン ミルク	野菜おじや	5倍粥 大根のそぼろ煮 キャベツの煮びたし みそ汁(小松菜) メロン ミルク	野菜おじや	米 鶏ひき肉 大根 キャベツ きゅうり 人参 小松菜 絹豆腐 メロン だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
2	16 火	うどんペースト チンゲン菜ペースト 玉ねぎペースト	チャーチャーうどん チンゲン菜のツナ煮 野菜スープ バナナ ミルク	おかか粥	チャーチャーうどん もやしツナ煮 野菜スープ バナナ ミルク	おかかおにぎり	うどん 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 もやし チンゲン菜 ツナ バナナ かつお節 だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
3	17 水	パン粥ペースト カレイペースト 人参ペースト	パン粥 カレイの煮物 きゅうりと玉ねぎの煮物 コンソメスープ オレンジ ミルク	みそおじや	トースト カレイの煮物 きゅうりと玉ねぎの煮物 コンソメスープ オレンジ ミルク	みそおにぎり	食パン カレイ きゅうり 玉ねぎ じゃが芋 人参 オレンジ 米 だし汁 しょうゆ みそ 上白糖 片栗粉
4	18 木	10倍粥 かぶペースト ほうれん草ペースト	7倍粥 鶏肉とかぶの煮物 ほうれん草の磯辺煮 みそ汁(わかめ) バナナ ミルク	ささみ粥	5倍粥 鶏肉とかぶの煮物 もやしの磯辺煮 みそ汁(わかめ) バナナ ミルク	ささみ粥	米 鶏ひき肉 かぶ もやし ささみ ほうれん草 人参 きざみのり わかめ バナナ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
5	19 金	10倍粥 キャベツペースト きゅうりペースト	7倍粥 鶏肉とキャベツのみそ煮 人参ときゅうりの煮びたし そうめん汁 オレンジ ミルク	わかめ粥	5倍粥 鶏肉とキャベツのみそ煮 人参ときゅうりの煮びたし そうめん汁 オレンジ ミルク	わかめ粥	米 鶏ひき肉 キャベツ 人参 きゅうり そうめん オレンジ わかめ だし汁 しょうゆ みそ 塩 片栗粉
6		10倍粥 キャベツペースト きゅうりペースト	7倍粥 鶏肉とキャベツのみそ煮 人参ときゅうりの煮物 みそ汁(麩) オレンジ ミルク	わかめ粥	5倍粥 鶏肉とキャベツのみそ煮 人参ときゅうりの煮物 みそ汁(麩) オレンジ ミルク	わかめ粥	米 鶏ひき肉 キャベツ きゅうり 人参 麩 オレンジ わかめ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
8	22 月	10倍粥 かぼちゃペースト 白菜ペースト	7倍粥 野菜のそぼろ煮 白菜のトマト煮 コーンスープ スイカ ミルク	にんじん粥	5倍粥 鶏肉のケチャップ煮 白菜のトマト煮 コーンスープ スイカ ミルク	にんじん粥	米 鶏ひき肉 玉ねぎ かぼちゃ なす 人参 白菜 きゅうり トマト とうもろこし スイカ だし汁 しょうゆ ケチャップ 片栗粉 塩 牛乳
9	23 火	うどんペースト ブロッコリーペースト かぶペースト	煮込みうどん ブロッコリーのツナ煮 かぶスープ バナナ ミルク	鶏がゆ	和風スバゲティ ブロッコリーのツナ煮 かぶスープ バナナ ミルク	鶏がゆ	スバゲティ うどん 豚ひき肉 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 きざみのり ブロッコリー ツナ かぶ バナナ 米 だし汁 しょうゆ 塩 片栗粉
10	24 水	10倍粥 にんじんペースト 大根ペースト	7倍粥 人参そぼろ煮 大根ときゅうりのおかか煮 みそ汁(なす) オレンジ ミルク	コーン粥	5倍粥 人参のそぼろ煮 大根ときゅうりのおかか煮 みそ汁(なす) オレンジ ミルク	コーン粥	米 鶏ひき肉 人参 大根 きゅうり かつお節 なす 玉ねぎ オレンジ クリームコーン だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
11	25 木	パン粥ペースト 玉ねぎペースト じゃが芋ペースト	パン粥 鶏肉団子煮 じゃが芋の煮物 キャベツスープ バナナ ミルク	青のり粥	トースト ハンバーグ スティックじゃが芋 キャベツスープ バナナ ミルク	青のり粥	食パン 豚ひき肉 パン粉 鶏ひき肉 玉ねぎ じゃが芋 キャベツ 人参 バナナ 青のり だし汁 しょうゆ ケチャップ 片栗粉
12	26 金	10倍粥 豆腐ペースト にんじんペースト	7倍粥 鮭の煮物 いんげんの煮びたし すまし汁(豆腐) オレンジ ミルク	わかめうどん	5倍粥 鮭の煮物 ひじきの煮物 すまし汁(豆腐) オレンジ ミルク	わかめうどん	米 鮭 ひじき 人参 いんげん 絹豆腐 うどん わかめ だし汁 しょうゆ 塩 片栗粉
13	27 土	10倍粥 かぼちゃペースト ほうれん草ペースト	あんかけ粥 かぼちゃの煮物 みそ汁(ほうれん草) バナナ ミルク	きな粉粥	あんかけ粥 かぼちゃの煮物 みそ汁(ほうれん草) バナナ ミルク	きな粉粥	米 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ ほうれん草 バナナ きな粉 だし汁 しょうゆ みそ 砂糖 片栗粉
30	火	10倍粥 じゃが芋ペースト ブロッコリーペースト	7倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーの煮びたし 白菜スープ バナナ ミルク	のり粥	5倍粥 じゃが芋のケチャップ煮 ブロッコリーの煮びたし 白菜スープ バナナ ミルク	のり粥	米 鶏ひき肉 じゃが芋 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 白菜 バナナ きざみのり だし汁 しょうゆ ケチャップ 片栗粉
31	水	パン粥ペースト にんじんペースト 玉ねぎペースト	パン粥 ささみと根菜の煮物 キャベツの煮びたし オニオンスープ スイカ ミルク	青菜がゆ	トースト ささみと根菜の煮物 キャベツの煮びたし オニオンスープ スイカ ミルク	青菜がゆ	食パン ささみ 人参 大根 キャベツ きゅうり 玉ねぎ スイカ 小松菜 だし汁 しょうゆ 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。