

令和6年度9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	
2	月	7倍粥 鶏肉とじゃが芋の煮物 ほうれん草と納豆の煮物 みそ汁 (玉ねぎ) オレンジ ミルク	のり粥	5倍粥 鶏肉とじゃが芋の煮物 ほうれん草と納豆の煮物 みそ汁 (玉ねぎ) オレンジ ミルク	のり粥	米 鶏ひき肉 じゃが芋 ほうれん草 人参 ひきわり納豆 玉ねぎ オレンジ きざみのり だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉	
3	火	煮込みうどん 鶏肉団子煮 きゅうりの煮物 バナナ ミルク	きな粉粥	煮込みうどん 鶏肉団子煮 きゅうりの煮物 バナナ ミルク	きな粉おはぎ	うどん わかめ 人参 玉ねぎ 鶏ひき肉 きゅうり バナナ きな粉 だし汁 しょうゆ 砂糖 片栗粉	
17		煮込みうどん あんかけつくね きゅうりの煮物 バナナ ミルク	きな粉粥	煮込みうどん あんかけつくね きゅうりの煮物 バナナ ミルク	きな粉おはぎ	うどん 人参 玉ねぎ 里芋 鶏ひき肉 きゅうり バナナ きな粉 だし汁 しょうゆ 砂糖 片栗粉	
4	18	水	7倍粥 カレイのみそ煮 キャベツのツナ煮 すまし汁 (豆腐) 梨 (煮) ミルク	ささみ粥	5倍粥 カレイのみそ煮 キャベツのツナ煮 すまし汁 (豆腐) 梨 (煮) ミルク	ささみ粥	米 カレイ キャベツ きゅうり ツナ 絹豆腐 梨 ささみ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
5	19	木	7倍粥 鶏肉と玉ねぎの煮物 白菜の磯辺煮 みそ汁 (大根) バナナ ミルク	わかめ粥	5倍粥 鶏肉と玉ねぎの煮物 もやしの磯辺煮 みそ汁 (大根) バナナ ミルク	わかめ粥	米 鶏ひき肉 玉ねぎ もやし 人参 白菜 きざみのり 大根 バナナ わかめ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
6	20	金	パン粥 かぼちゃのそぼろ煮 ブロッコリーの煮びたし コーンスープ オレンジ ミルク	おかか粥	トースト かぼちゃの焼きコロッケ ブロッコリーの煮びたし コーンスープ オレンジ ミルク	おかかおにぎり	食パン 豚ひき肉 鶏ひき肉 かぼちゃ 玉ねぎ オレンジ パン粉 ブロッコリー キャベツ きゅうり クリームコーン だし汁 しょうゆ 塩 牛乳 油 片栗粉 かつお節 米
7	21	土	7倍粥 鶏肉とほうれん草の煮物 人参のおかか煮 みそ汁 (わかめ) バナナ ミルク	にんじん粥	5倍粥 鶏肉とほうれん草の煮物 人参のおかか煮 みそ汁 (わかめ) バナナ ミルク	にんじん粥	米 鶏ひき肉 ほうれん草 人参 玉ねぎ わかめ 麩 バナナ かつお節 だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
9	30	月	7倍粥 鶏肉のトマト煮 小松菜の煮びたし みそ汁 (白菜) オレンジ ミルク	青菜がゆ	5倍粥 鶏肉のトマト煮 もやしの煮びたし みそ汁 (白菜) オレンジ ミルク	青菜がゆ	米 鶏ひき肉 トマト 玉ねぎ もやし 小松菜 人参 白菜 オレンジ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
10	24	火	大根とツナのうどん ブロッコリーと人参の煮物 チンゲン菜スープ バナナ ミルク	鶏粥	大根とツナの Pasta ブロッコリーと人参の煮物 チンゲン菜スープ バナナ ミルク	鶏粥	スパゲティ うどん 大根 ツナ きざみのり 人参 ブロッコリー チンゲン菜 玉ねぎ バナナ 米 鶏ひき肉 だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
11	25	水	7倍粥 鶏肉と野菜の煮物 きゅうりの煮びたし かぶスープ オレンジ ミルク	かぼちゃの煮物	5倍粥 豚肉のケチャップ煮 きゅうりの煮びたし かぶスープ オレンジ ミルク	かぼちゃのおやき	米 豚ひき肉 鶏ひき肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ かぶ オレンジ かぼちゃ だし汁 しょうゆ 砂糖 片栗粉
12	26	木	7倍粥 鮭の煮物 豆腐と人参の煮物 みそ汁 (ほうれん草) 梨 (煮) ミルク	さつま芋のミルク煮	5倍粥 鮭の煮物 豆腐と人参の煮物 みそ汁 (ほうれん草) 梨 (煮) ミルク	スイートポテト	米 鮭 絹豆腐 人参 いんげん ほうれん草 梨 さつま芋 牛乳 だし汁 しょうゆ みそ 砂糖 片栗粉
13	金	パン粥 人参のそぼろ煮 白菜ときゅうりの煮物 キャベツスープ バナナ ミルク	ツナおじや	トースト 人参のそぼろ煮 白菜ときゅうりの煮物 キャベツスープ バナナ ミルク	ツナおじや	食パン 鶏ひき肉 人参 白菜 きゅうり キャベツ 玉ねぎ バナナ ツナ だし汁 しょうゆ 片栗粉	
27		パン粥 ささみのトマト煮 白菜ときゅうりの煮物 オニオンスープ バナナ ミルク	ツナおじや	トースト ささみのトマト煮 白菜ときゅうりの煮物 オニオンスープ バナナ ミルク	ツナおじや	食パン 鶏ささみ トマト キャベツ 白菜 きゅうり 人参 玉ねぎ バナナ ツナ 米 だし汁 しょうゆ 片栗粉	
14	28	土	7倍粥 マーボー豆腐風煮物 大根の煮物 わかめスープ オレンジ ミルク	みそおじや	5倍粥 マーボー豆腐風煮物 大根の煮物 わかめスープ オレンジ ミルク	みそおじや	米 鶏ひき肉 絹豆腐 玉ねぎ 人参 大根 ほうれん草 わかめ 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