

7月 離乳食献立表



	7・8か月頃		9～11か月頃				完了期 (12か月～)		
	午前食	食材	午前食	食材	午後食	食材	午前食	食材	おやつ
1(月) ・ 29(月)	7倍がゆ ささみペースト 胡瓜つぶし煮 茹トマト スープ(汁のみ)	米 鶏ささみ・玉ねぎ 胡瓜 トマト	おかゆ～軟飯 鶏ささみの柔らかか煮 コロコロ野菜 味噌汁	米 鶏ささみ・玉ねぎ 胡瓜・トマト 小松菜・えのき茸	きな粉マカロニ 炒り豆腐 人参甘煮 わかめスープ	マカロニ・きな粉 豆腐・玉ねぎ・アスパラ 人参 わかめ・長ねぎ	軟飯 鶏肉の香味焼き わかめサラダ 味噌汁	米 鶏肉・長ねぎ・ごま わかめ・かまぼこ・胡瓜 アスパラ・トマト 小松菜・生揚げ・えのき茸	アップルゼリー リンゴジュース・りんご ゼラチン・粉寒天 ハイハイせんべい
2(火) ・ 16(火)	うどん柔らかか煮 白身魚ペースト 人参すり煮 マッシュポテト スープ(汁のみ)	うどん 白身魚 人参 じゃが芋・胡瓜	味噌うどん じゃが芋の昆布和え	うどん・白身魚・人参 もやし・かいわれ大根 じゃが芋・胡瓜・塩昆布	豆乳蒸しパン なすと鶏肉ソテー スティック胡瓜 トマトスープ	ケーキMix粉・豆乳 なす・玉ねぎ・人参 ピーマン・鶏肉 胡瓜 トマト・玉ねぎ	冷やし中華 和風ポテト	生中華麺・ハム・もやし 胡瓜・トマト・コーン・ごま じゃが芋・胡瓜・竹輪 塩昆布・マヨネーズ	レーズン蒸しパン 小麦粉・レーズン BP・砂糖・牛乳 トマトスープ トマト・玉ねぎ
3(水) ・ 17(水) ・ 31(水)	7倍がゆ 鶏挽肉のペースト 南瓜だし煮 スープ(汁のみ)	米 鶏挽肉・玉ねぎ 南瓜	おかゆ～軟飯 肉団子甘辛煮 南瓜旨煮 味噌汁	米 鶏挽肉・玉ねぎ 南瓜 切干大根・人参・長ねぎ	フレークがゆ キャベツのツナ炒め コロコロ野菜 パンプキンスープ	コーンフレーク・豆乳 キャベツ・玉ねぎ・人参 絹さや・ツナ 胡瓜 南瓜	親子丼 キャベツゆかり和え マッシュ南瓜 味噌汁	米・鶏肉・玉ねぎ・卵 干し椎茸・絹さや キャベツ・胡瓜・ゆかり 南瓜 切干大根・人参・長ねぎ	豆乳フレーク コーンフレーク・豆乳 パンプキンスープ 南瓜
4(木) ・ 18(木)	パンがゆ 白身魚ペースト キャベツすり煮 スープ(汁のみ)	食パン 白身魚 キャベツ・人参 アスパラ	パン 茹で魚 人参ソテー オニオンスープ	食パン 白身魚 人参・キャベツ・アスパラ 玉ねぎ・パセリ	枝豆がゆ キャベツソテー 味噌汁	米・枝豆・人参 キャベツ・ピーマン 豚挽肉・玉ねぎ なす・かいわれ大根	パン 茹で魚 アスパラサラダ オニオンスープ	食パン 白身魚 キャベツ・人参 アスパラ 玉ねぎ・ベーコン・パセリ	枝豆ごはん 米・枝豆・人参 味噌汁 なす・かいわれ大根
5(金) ・ 19(金)	7倍がゆ 豆腐ペースト いんげんすり煮 人参つぶし煮 スープ(汁のみ)	米 豆腐 いんげん 人参	おかゆ～軟飯 豆腐の野菜あんかけ いんげん柔らかか煮 味噌汁	米 豆腐・玉ねぎ・白滝 たけのこ いんげん・人参 もやし・にら	そうめん 肉じゃが	そうめん・おくら・人参 椎茸 じゃが芋・玉ねぎ・人参 鶏挽肉	軟飯 肉豆腐 隠元ごまだれ和え 味噌汁	米 豆腐・豚肉・玉ねぎ・白滝 たけのこ 隠元・人参・ごぼう・ごま もやし・にら	そうめん そうめん・おくら・人参 卵・椎茸
6(土) ・ 20(土)	鶏そぼろがゆ 胡瓜つぶし煮 スープ(汁のみ)	米・鶏挽肉・玉ねぎ ピーマン・赤ピーマン 胡瓜・キャベツ・人参	鶏そぼろがゆ コロコロ野菜 ポテトスープ	米・鶏挽肉・玉ねぎ ピーマン・赤ピーマン 胡瓜・キャベツ・人参 じゃが芋・チンゲン菜	ホットケーキ 玉ねぎと豚挽肉のソテー キャベツスープ	ケーキMix粉・豆乳 玉ねぎ・ピーマン・人参 豚挽肉 キャベツ・赤ピーマン	チキンライス 胡瓜サラダ ポテトスープ	米・鶏肉・赤ピーマン 玉ねぎ・ピーマン 胡瓜・キャベツ・人参 マヨネーズ じゃが芋・チンゲン菜	クリームパン キャベツスープ キャベツ・赤ピーマン



7月 離乳食献立表

菊野台かしのみ保育園



	7・8か月頃		9～11か月頃				完了期 (12か月～)		
	午前食	食材	午前食	食材	午後食	食材	午前食	食材	おやつ
8(月) ・ 22(月)	7倍がゆ 鶏ささみペースト ブロッコリーすり煮 トマトとじ煮 スープ(汁のみ)	米 鶏ささみ ブロッコリー トマト	おかゆ～軟飯 夏野菜のソテー ブロッコリーのトマト和え 味噌汁	米 ズッキーニ・ピーマン 玉ねぎ・人参・鶏ささみ ブロッコリー・トマト かぶ	フレークがゆ 茹で魚 コロコロポテト コーンスープ	コーンフレーク・豆乳 白身魚 じゃが芋・人参 コーン・玉ねぎ	ミルクキーマカレー トマトとツナのサラダ 豆乳スープ	米・ズッキーニ・豚肉 玉ねぎ・人参・ピーマン トマト・ブロッコリー・ツナ コーン キャベツ・かぶ・イカ・豆乳	フレークがゆ コーンフレーク・豆乳 果物 メロン
9(火) ・ 30(火)	うどん柔らかか煮 豆腐ペースト ほうれん草すり煮 人参つぶし煮 スープ(汁のみ)	うどん 豆腐 ほうれん草 人参	わかめうどん 五目煮	うどん・わかめ・長ねぎ ほうれん草 大根・人参・こんにやく さやいんげん・豆腐	豆乳蒸しパン 鶏団子ケチャップ煮 ほうれん草煮浸し オニオンスープ	ケーキMix粉・豆乳 鶏挽肉・玉ねぎ ほうれん草・人参 玉ねぎ・ピーマン	ひやしわかめうどん 生揚げの旨煮	うどん・わかめ・長ねぎ ほうれん草・鶏肉・卵 生揚げ・大根・ごぼう 人参・こんにやく・隠元	もちもちチーズパン 白玉粉・チーズ・牛乳 オニオンスープ 玉ねぎ・ピーマン
10(水) ・ 24(水)	7倍がゆ 白身魚ペースト 冬瓜つぶし煮 玉ねぎとじ煮 スープ(汁のみ)	米 白身魚 冬瓜 玉ねぎ・人参	おかゆ～軟飯 煮魚 冬瓜のとじ煮 人参ソテー 味噌汁	米 白身魚 冬瓜・絹さや 人参・玉ねぎ なす・にら	スイートポテト なすそぼろ炒め スティック胡瓜 きのこスープ	さつま芋 なす・玉ねぎ・豚挽肉 胡瓜 しめじ・人参	発芽玄米ごはん 焼き魚 冬瓜のあんどじ 人参ソテー 味噌汁	米・発芽玄米 鮭 冬瓜・絹さや・豚挽肉 人参・玉ねぎ なす・しめじ・にら	とうもろこし ハイハイせんべい きのこスープ しめじ・人参
11(木) ・ 25(木)	パンがゆ 豚挽肉ペースト 胡瓜すり煮 人参とじ煮 スープ(汁のみ)	食パン 豚挽肉・玉ねぎ 胡瓜 人参・冬瓜	パン ハンバーグ コロコロ野菜 冬瓜スープ	食パン 豚挽肉・玉ねぎ 胡瓜・人参 冬瓜・パセリ	ツナがゆ丼 キャベツ煮浸し 味噌汁	米・ツナ・玉ねぎ ピーマン・人参 キャベツ・冬瓜・人参 トマト・玉ねぎ	パン 豚肉のピカタ コールスローサラダ 冬瓜スープ	バターロール 豚肉・卵 キャベツ・胡瓜・人参・トマト 冬瓜・玉ねぎ・パセリ	ツナ丼 米・ツナ・玉ねぎ ピーマン・人参 味噌汁 トマト・玉ねぎ
12(金) ・ 26(金)	7倍がゆ 鶏肉ペースト 二色マッシュ キャベツすり煮 スープ(汁のみ)	米 鶏肉 じゃが芋・人参 キャベツ・アスパラ	おかゆ～軟飯 じゃが芋の旨煮 アスパラ磯和え 味噌汁	米 じゃが芋・鶏肉 玉ねぎ・人参 アスパラ・キャベツ・わかめ かいわれ大根	そうめん 胡瓜のしらす和え	そうめん・人参・椎茸 かいわれ大根 胡瓜・キャベツ しらす干し	ハヤシライス かまぼこサラダ	米・豚肉・じゃが芋・人参 玉ねぎ・マッシュルーム かまぼこ・アスパラ 胡瓜・キャベツ	きなこもち 片栗粉・きな粉・砂糖 そうめんスープ そうめん・人参・椎茸 かいわれ大根
13(土) ・ 27(土)	豚そぼろがゆ 胡瓜すり煮 人参つぶし煮 スープ(汁のみ)	米・豚挽肉・玉ねぎ キャベツ 胡瓜 人参	豚そぼろがゆ 人参ソテー 味噌汁	米・豚挽肉・玉ねぎ キャベツ 人参・胡瓜 大根・万能ねぎ	ホットケーキ 肉団子ケチャップ煮 大根スティック コーンスープ	ケーキMix粉・豆乳 鶏挽肉・玉ねぎ 大根・人参 コーン・玉ねぎ	豚丼 コーンサラダ 味噌汁	米・豚肉・玉ねぎ・白滝 コーン・キャベツ・胡瓜 人参・マヨネーズ 大根・万能ねぎ	あんぱん コーンスープ コーン・玉ねぎ
23(火)	7倍がゆ 白身魚ペースト マッシュポテト ピーマンすり煮 スープ(汁のみ)	米 白身魚 じゃが芋 ピーマン・人参	おかゆ～軟飯 茹で魚 マッシュポテト ピーマン炒め 清汁	米 白身魚 じゃが芋 ピーマン・人参 玉ねぎ・あられ麩	オレンジ蒸しパン 鶏肉ソテー スティック胡瓜 春雨スープ	ケーキMix粉・豆乳 マーマレードジャム 鶏肉・人参・ピーマン 胡瓜 春雨・玉ねぎ	ウインナーピラフ 魚ムニエル マッシュポテト 天の川サラダ トマトスープ	米・ウインナー・玉ねぎ 人参・ピーマン 白身魚 じゃが芋 春雨・胡瓜・人参・ピーマン トマト・玉ねぎ・パセリ・卵	チーズケーキ チーズ・小麦粉・卵 生クリーム・レモン果汁 マーマレードジャム 春雨スープ 春雨・玉ねぎ

※主食・主菜・副菜の分量については乳児食の8割からを目安としています。

※離乳食献立完了期は、個別に配慮して内容を変更することがあります。