

2024年 7月 離乳食献立表

		初期(ごっくん期)	中期(もぐもぐ期)	後期(かみかみ期)	完了期
		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~18ヶ月
日	曜	10倍粥・ミルク	7倍粥・ミルク	5倍粥	軟飯
1	月	キャベツペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・キャベツすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	豚肉・キャベツ・ピーマン・椎茸・もやし・玉ねぎ柔らかく煮 人参スティック クリームコーン缶・人参・チンゲン菜のスープ	カレービーフン 人参スティック 中華風コーンスープ
2	火	人参ペースト 玉ねぎペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・人参すりつぶし 玉ねぎすりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	白身魚の煮付け きゅうり・もやし・人参柔らかく煮 わかめ・なす・玉ねぎ・しめじの味噌汁	鯖の香味焼き(にんにく・生姜抜き) ささみの梅肉和え なすとしめじの味噌汁
3	水	人参ペースト 玉ねぎペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・人参すりつぶし 玉ねぎすりつぶし 鰹だしと野菜スープ	牛肉・ピーマン・もやし柔らかく煮 人参スティック オクラ・コーン・椎茸・えのき・そうめんのスープ	チンジャオロース(竹の子抜き) 人参スティック 天の川スープ(蒲鉾抜き)
4	木	キャベツペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・キャベツすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	ささみ・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン柔らかく煮 人参スティック 千切り大根・人参の澄まし汁	鶏肉の味噌炒め(にんにく・生姜抜き) 人参スティック 千切り大根の澄まし汁(干し椎茸抜き)
5	金	キャベツペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・キャベツすりつぶし じゃが芋マッシュ 鰹だしと野菜スープ	豚肉・玉ねぎ・人参のスープ じゃが芋スティック 人参・きゅうり・キャベツ・スパゲティ柔らかく煮	ポークカレー じゃが芋スティック スパゲティサラダ(ハム抜き)
8	月	小松菜ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・小松菜すりつぶし 人参すりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	鶏ミンチ・高野豆腐・玉ねぎ・ミックスベジタブル柔らかく煮 人参スティック わかめ・小松菜・玉ねぎの味噌汁	高野豆腐のそぼろ煮 人参スティック 小松菜と玉ねぎの味噌汁
9	火	豆腐ペースト キャベツペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・豆腐すりつぶし キャベツすりつぶし 鰹だしと野菜スープ	白身魚の煮付け 豆苗・キャベツ・人参・きゅうり・もやし柔らかく煮 豆腐・わかめ・人参のスープ	白身魚の甘酢あんかけ 豆苗の中華風サラダ(ハム抜き) 豆腐とわかめのスープ
10	水	人参ペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・人参すりつぶし じゃが芋マッシュ 鰹だしと野菜スープ	ささみ・ひじき・玉ねぎ柔らかく煮 キャベツ・人参・きゅうり・コーン柔らかく煮 じゃが芋・玉ねぎ・人参のスープ	海のごはん(ちりめんじゃこ抜き) ハンバーグ オレンジドレッシングサラダ(ハム抜き) じゃが芋のスープ(ベーコン抜き)
11	木	人参ペースト 玉ねぎペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・人参すりつぶし 玉ねぎすりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	ささみ・大豆・ひじき柔らかく煮 人参スティック わかめ・もやしの味噌汁	五目ひじき(ちくわ抜き) 人参スティック もやしの味噌汁
12	金	玉ねぎペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	鶏ミンチ・きゅうり・そうめんのスープ 人参スティック 納豆・玉ねぎ・人参柔らかく煮	三色そうめん(ハム抜き) 人参スティック スタミナ納豆(にんにく・生姜抜き)
16	火	キャベツペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・キャベツすりつぶし 人参すりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	豚肉・キャベツ・ピーマン柔らかく煮 人参スティック 玉ねぎ・人参の味噌汁	焼きそば 人参スティック 三つ葉と油揚げの味噌汁
17	水	人参ペースト 玉ねぎペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・人参すりつぶし 玉ねぎすりつぶし 鰹だしと野菜スープ	ささみ・大豆・玉ねぎ・ピーマン・トマト缶・マカロニ柔らかく煮 人参スティック チンゲン菜・コーン・玉ねぎのスープ	鶏肉と大豆のトマト煮 人参スティック チンゲン菜とベーコンのスープ(ベーコン抜き)
18	木	豆腐ペースト ほうれん草ペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・豆腐すりつぶし ほうれん草すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	白身魚の煮付け ほうれん草・人参もやし柔らかく煮 豆腐・もずく・人参のスープ	焼きししゃも ナムル風煮浸し(生姜抜き) もずくスープ
19	金	人参ペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・人参すりつぶし じゃが芋マッシュ 煮干しだしと野菜スープ	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・三度豆柔らかく煮 じゃが芋スティック キャベツ・玉ねぎの味噌汁	厚揚げと野菜のそぼろ煮(干し椎茸・にんにく・生姜抜き) じゃが芋スティック キャベツと玉ねぎの味噌汁
22	月	小松菜ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・小松菜すりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	豚肉・なすの味噌汁 人参スティック 小松菜・コーン・キャベツ・春雨柔らかく煮	どうがめ汁(生姜抜き) 人参スティック 小松菜と春雨の和え物(ハム抜き)
23	火	玉ねぎペースト かぼちゃペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・玉ねぎすりつぶし かぼちゃすりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	白身魚の煮付け ひじき・人参・ピーマン柔らかく煮 わかめ・かぼちゃ・玉ねぎの味噌汁	鯖の塩焼き ひじきのカレー炒め(ちくわ抜き) かぼちゃの味噌汁
24	水	人参ペースト 玉ねぎペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・人参すりつぶし 玉ねぎすりつぶし 鰹だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎ柔らかく煮 なす・黄パプリカ・トマト・ピーマン・ズッキーニ柔らかく煮 玉ねぎ・人参・レタスのスープ	ゆかりごはん タンドリーチキン(にんにく抜き) ラトウユ(にんにく抜き) レタスと卵のスープ
25	木	キャベツペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・キャベツすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	豚肉・きゅうり・もやし・キャベツ柔らかく煮 人参スティック ツナ・わかめ・もやし・人参・玉ねぎのスープ	冷しゃぶサラダ 人参スティック わかめスープ
26	金	人参ペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	豆腐・人参すりつぶし じゃが芋マッシュ 煮干しだしと野菜スープ	牛肉・玉ねぎ・三度豆・人参柔らかく煮 じゃが芋スティック 豆腐・わかめ・えのき味噌汁	肉じゃが(こんにやく抜き) じゃが芋スティック えのきと豆腐の味噌汁
29	月	人参ペースト 玉ねぎペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・人参すりつぶし 玉ねぎすりつぶし 鰹だしと野菜スープ	玉ねぎ・ピーマン・マッシュルーム・スパゲティ柔らかく煮 人参スティック ツナ・もやし・人参のスープ	ナポリタンスパゲティ(ウインナー抜き) 人参スティック もやしスープ(干し椎茸抜き)
30	火	人参ペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・人参すりつぶし じゃが芋マッシュ 煮干しだしと野菜スープ	牛肉・ごぼう・れんこん・人参柔らかく煮 じゃが芋スティック 玉ねぎ・じゃが芋の味噌汁	五目きんぴら(ちくわ・こんにやく抜き) じゃが芋スティック じゃが芋と玉ねぎの味噌汁
31	水	豆腐ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	豆腐・チンゲン菜すりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	豚ミンチ・なす・玉ねぎ・三度豆柔らかく煮 人参スティック 豆腐・チンゲン菜・人参のスープ	麻婆なす(にんにく抜き) 人参スティック 豆腐のとろみスープ(干し椎茸抜き)

☆月齢は目安です。お子様の離乳食の進み具合に合わせて担任とご相談下さい。
 ☆食材は、予定ですので一部変更することがあります。
 ☆完了食のハム・ベーコンはツナに変わります。
 ☆完了食については普通献立表を参考に比べて下さい。