

# 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・玉ねぎ柔らかか煮 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・人参柔らかか煮 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	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	牛肉・ピーマン・もやし柔らかか煮 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・ピーマン柔らかか煮 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	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・人参柔らかか煮	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)
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か煮 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・もやし柔らかか煮 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・玉ねぎ柔らかか煮 キャベツ・人参・きゅうり・コーン柔らかか煮 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	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・スパゲティ柔らかか煮	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)
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 煮干しだしと野菜スープ	ささみ・大豆・ひじき柔らかか煮 人参スティック わかめ・もよしの味噌汁	五目ひじき(ちくわ抜き) 人参スティック もよしの味噌汁
16	火	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	ささみ・大豆・玉ねぎ・ピーマン・トマト缶・マカロニ柔らかか煮 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)
17	水	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・人参もやし柔らかか煮 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
18	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 煮干しだしと野菜スープ	豚肉・キャベツ・ピーマン柔らかか煮 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
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・三度豆柔らかか煮 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・春雨柔らかか煮	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・ピーマン柔らかか煮 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	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	ささみ・玉ねぎ柔らかか煮 なす・黄パプリカ・トマト・ピーマン・ズッキーニ柔らかか煮 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) ラタトゥウ(にんにく抜き) レタスと卵のスープ
25	木	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・人参柔らかか煮 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
26	金	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・キャベツ柔らかか煮 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
29	月	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	玉ねぎ・ピーマン・マッシュルーム・スパゲティ柔らかか煮 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	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・人参柔らかか煮 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・三度豆柔らかか煮 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見比べて下さい。  
 ☆完了食で軟飯のお子様には行事献立の味つけご飯は提供しておりません。