

7月離乳食献立表



日	曜	中期～後期食期 午前 (43:33～)	完了食期 (43:48～)	中期～後期食期 午後 (47:33～)	完了食期おやつ (47:48～)
1 5<	月	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(キャベツ、人参) 味噌汁(玉ねぎ、わかめ)	軟飯、煮魚 煮ひたし、玉ねぎの味噌汁 かぼちゃの甘煮	かゆ、かぼちゃの甘煮(かぼちゃ) かじき入りスープ (大根、人参、長ねぎ、かじき)	かじき雑炊 牛乳、果物
5, 49 63	火	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜の煮物(人参、玉ねぎ) 味噌汁(大根、長ねぎ)	軟飯、煮魚、野菜の煮物 味噌汁(後期食と同じ) マッシュポテト	かゆ、スティックポテト(じゃがいも) 鮭入りスープ (大根、人参、長ねぎ、生鮭)	鮭雑炊 牛乳、果物
6, 4: 64	水	かゆ、豚ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、人参、玉ねぎ、キャベツ) 味噌汁(豆腐、なめこ)	軟飯、豚ひき肉と野菜の煮物 豆腐となめこの味噌汁 煮豆	かゆ、大根の甘煮(大根) しらす入りスープ (人参、玉ねぎ、長ねぎ、しらす)	しらす雑炊 牛乳、果物
4;	木	かゆ、豆腐と野菜の煮物 (豆腐、人参、玉ねぎ、長ねぎ) 味噌汁(大根、じゃがいも)	軟飯、豆腐と野菜の煮物 大根と油揚げの味噌汁 煮魚	かゆ、煮魚(生鮭) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ)	おかか雑炊 牛乳、果物
5 4<	金	かゆ、煮魚(生鮭) 煮ひたし(人参、大根、わかめ) 野菜スープ(オクラ、えのき、玉ねぎ)	軟飯、煮魚、煮ひたし オクラのスープ さつまいもの天ぷら	かゆ、さつまいもの甘煮(さつまいも) 野菜スープ (鶏ひき肉、人参、大根、長ねぎ)	鶏そぼろ雑炊 牛乳、果物
6 53	土	かゆ、煮魚(白身魚) かぼちゃの甘煮(かぼちゃ) 野菜スープ(キャベツ、人参、玉ねぎ)	軟飯、煮魚 かぼちゃの甘煮、野菜スープ スティックチーズ	野菜雑炊 (キャベツ、人参、玉ねぎ、かぼちゃ)	野菜雑炊 牛乳
8 55	月	かゆ、煮魚(かじき) おかか煮(キャベツ、人参) 味噌汁(大根、人参)	軟飯、煮魚、おかか煮 大根と人参の味噌汁 マカロニのケチャップ煮	かゆ、煮ひたし(人参、玉ねぎ) たら入りスープ (大根、キャベツ、長ねぎ、たら)	たら雑炊 牛乳、果物
9 56	火	かゆ、煮魚(白身魚) じゃがいもの甘煮(じゃがいも) 野菜スープ(キャベツ、人参、玉ねぎ)	軟飯、煮魚、野菜スープ じゃがいもの甘煮 ゆでブロッコリー	かゆ、ゆでブロッコリー(ブロッコリー) 野菜スープ (人参、玉ねぎ、ピーマン、生鮭)	洋風雑炊 牛乳、果物
43 57	水	かゆ、豚ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、なす、人参、玉ねぎ) すまし汁(大根、長ねぎ)	軟飯、豚ひき肉と野菜の煮物 麩のすまし汁 生鮭のバター焼き	かゆ、スティック野菜(大根) 味噌汁 (人参、玉ねぎ、長ねぎ、かじき)	味噌雑炊 牛乳、果物
44 58	木	かゆ、煮魚(白身魚) かぼちゃの甘煮(かぼちゃ) 味噌汁(人参、玉ねぎ)	軟飯、煮魚、かぼちゃの甘煮 人参と玉ねぎの味噌汁 ウインナーソーテー	じゃがいものトマト煮 (じゃがいも、人参、玉ねぎ、トマト、生鮭) 野菜スープ(大根、長ねぎ)	じゃがいもの トマト煮 牛乳、果物
45	金	かゆ、豆腐と野菜の煮物 (豆腐、人参、玉ねぎ、春雨) 味噌汁(なす、大根)	軟飯、豆腐と野菜の煮物 なすの味噌汁 ジヤーマンポテト	かゆ、野菜の煮物(じゃがいも) 野菜スープ (大根、人参、玉ねぎ、長ねぎ)	野菜雑炊 牛乳、果物
46 5:	土	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(しんげん、人参) 野菜スープ(じゃがいも、人参、玉ねぎ)	軟飯、煮魚、煮ひたし ポテトスープ 大根の甘煮	野菜雑炊 (大根、人参、玉ねぎ)	野菜雑炊 牛乳
4	木	かゆ、豆腐と野菜の煮物 (豆腐、人参、玉ねぎ、キャベツ) 野菜スープ(冬瓜、人参、えのき)	軟飯、豆腐と野菜の煮物 冬瓜のスープ りんごの甘煮	かゆ、煮魚(生鮭) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ)	おかか雑炊 牛乳、果物
59	金	かゆ、煮魚(生鮭) ブロッコリーのおかか煮(ブロッコリー、人参) すまし汁(豆腐、えのき、人参)	軟飯、煮魚、ブロッコリーのおかか煮 豆腐とえのきすまし汁 ジヤーマンポテト	かゆ、野菜の煮物(じゃがいも、玉ねぎ) 野菜雑炊 (大根、人参、えのき、長ねぎ)	野菜雑炊 牛乳、果物

※都合により材料が異なる場合があります。

☆完了食の果物について☆

完了食になると、午後に果物がつきます。子ども達の楽しみのひとつではありますが、果物には果糖が含まれており、多くとってしまうと子どもたちの体に負担がかかってしまうため、量はほんの少しです。

りんごは42; 切れをさらに426にして2枚、メロンやすいかは種をとり、5tp くらいのスティックにしています。