



# 7月離乳食献立表



令和3年

きららうえばる保育園

日曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月 ヨーグルト状(ペースト)			おやつ (8ヶ月頃から開始)	日曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月 ヨーグルト状(ペースト)			おやつ (8ヶ月頃から開始)
	中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月	豆腐の固さ(マッシュ)				中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月	豆腐の固さ(マッシュ)		
	後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月 バナナの固さ(柔らかく刻む)					後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月 バナナの固さ(柔らかく刻む)			
1 木	初期	つぶし粥	豆腐の野菜煮ペースト さつま芋マッシュ ミルクスープ 果汁	にゅうめん	16 金	初期	つぶし粥	魚のすり流し 野菜サラダマッシュ すましスープ 果汁	おしや さつま芋みそ汁
	中期	全粥	豆腐のつぶし野菜煮 さつま芋サラダマッシュ ミルクスープ 果物			中期	全粥	魚のつぶし煮 つぶし野菜サラダ 柔らかうどん汁 果物	
	後期	軟飯	豆腐の野菜煮 さつま芋サラダ ミルクスープ 果物			後期	軟飯	魚の煮物 野菜サラダ うどん汁 果物	
2 金	初期	つぶし粥	魚とトマトのすり流し 小松菜の和え物マッシュ 大根スープ 果汁	おじや 豆腐のみそ汁	17 土	初期	つぶし粥	魚のすり流し ほうれん草あえマッシュ 冬瓜スープ 果汁	おじや じゃが芋みそ汁
	中期	全粥	魚のトマトつぶし煮 小松菜のつぶし白和え 大根のみそ汁 果物			中期	全粥	魚のつぶし煮 ほうれん草のつぶしあえ 冬瓜のすまし汁 果物	
	後期	軟飯	魚のトマト煮 小松菜の白和え 大根のみそ汁 果物			後期	軟飯	魚の煮物 ほうれん草の和え物 冬瓜のすまし汁 果物	
3 土	初期	つぶし粥	豆腐のすり流し 南瓜ペースト キャベツスープ 果汁	南瓜おじや 豆腐のすまし汁	19 月	初期	つぶし粥	トマトペースト じゃが芋ペースト 豆腐のすり流し汁 果汁	ツナおじや オニオンスープ
	中期	全粥	豆腐のつぶし煮 南瓜の煮物 キャベツのみそ汁 果物			中期	全粥	ささみとトマトのつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 豆腐のみそ汁	
	後期	軟飯	豆腐の煮物 南瓜の煮物 キャベツのみそ汁 果物			後期	軟飯	ささみのトマト煮 じゃが芋の煮物 豆腐のみそ汁	
5 月	初期	つぶし粥	さつま芋の煮物 トマトペースト オニオンスープ 果汁	さつま芋 おやき	20 火	初期	つぶし粥	豆腐のすり流し 南瓜サラダマッシュ オニオンスープ 果汁	南瓜おじや 豆腐のみそ汁
	中期	全粥	鶏肉のつぶし煮 トマトの和え物 オニオンスープ 果物			中期	全粥	つぶしマーボー豆腐 つぶし南瓜サラダ オニオンスープ 果物	
	後期	軟飯	鶏肉の煮物 オクラの和え物 わかめのみそ汁 果物			後期	軟飯	マーボー豆腐 南瓜サラダ オニオンスープ 果物	
6 火	初期	つぶし粥	魚のすり流し トマトペースト 大根スープ 果汁	煮込みうどん	21 水	初期	つぶし粥	魚のすり流し 冬瓜とトマトペースト 豆腐のすりながし汁 果汁	鶏粥 冬瓜スープ
	中期	全粥	魚の野菜つぶし煮 大豆のトマトつぶし煮 大根のすまし汁 果物			中期	全粥	魚のつぶし煮 冬瓜とトマトのつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	
	後期	軟飯	魚の野菜煮 大豆のトマト煮 大根のすまし汁 果物			後期	軟飯	魚の煮物 冬瓜のトマト煮 アーサ汁 果物	
7 水	初期	つぶし粥	野菜ペースト トマトペースト すましスープ 果汁	トマトおじや じゃが芋のみそ汁	24 土	初期	つぶし粥	豆腐のすり流し 野菜ペースト ほうれん草スープ 果汁	ツナおじや 豆腐のすまし汁
	中期	全粥	鶏肉のつぶし煮 トマトつぶしあえ ソーメン汁 果物			中期	全粥	豆腐のつぶし煮 つぶしツナサラダ ほうれん草のみそ汁 果物	
	後期	軟飯	鶏肉の柔らか煮 トマトサラダ ソーメン汁 果物			後期	軟飯	豆腐の煮物 ツナサラダ ほうれん草のみそ汁 果物	
8 木	初期	つぶし粥	豆腐のすり流し トマトペースト オニオンスープ 果汁	おじや 豆腐のみそ汁	26 月	初期	つぶし粥	野菜のミルク煮ペースト 大根サラダマッシュ 果汁	うどん汁
	中期	全粥	豆腐のつぶし煮 つぶしトマトサラダ オニオンスープ 果物			中期	全粥	つぶしミルク煮 つぶし大根サラダ 野菜スープ 果物	
	後期	軟飯	豆腐の煮物 トマトサラダ オニオンスープ 果物			後期	軟飯	ミルク煮 大根サラダ 野菜スープ 果物	
9 金	初期	つぶし粥	白身魚のすり流し 人参ペースト すましスープ 果汁	さつま芋粥 オニオンスープ	27 火	初期	つぶし粥	魚のすり流し 豆腐のすり流し 冬瓜スープ 果汁	パンケーキ
	中期	全粥	鮭とトマトのつぶし煮 人参つぶし煮 ゆし豆腐 果物			中期	全粥	魚のつぶしトマト煮 豆腐のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	
	後期	軟飯	鮭のトマト煮 人参炒り煮 ゆし豆腐 果物			後期	軟飯	魚のトマト煮 豆腐の炒り煮 冬瓜のすまし汁 果物	
10 土	初期	つぶし粥	野菜ペースト 南瓜ペースト キャベツスープ 果汁	おじや 南瓜スープ	28 水	初期	つぶし粥	豆腐のすり流し 人参ペースト すましスープ 果汁	鮭おじや 豆腐の味噌汁
	中期	全粥	鶏肉の野菜つぶし煮 南瓜の煮物 キャベツのみそ汁 果物			中期	全粥	豆腐のつぶし煮 大豆のつぶしあえ 煮込みうどん汁 果物	
	後期	軟飯	鶏肉の野菜煮 南瓜の煮物 キャベツのみそ汁 果物			後期	軟飯	豆腐の煮物 オクラの和え物 うどん汁 果物	
12 月	初期	つぶし粥	野菜ペースト ほうれん草あえマッシュ オニオンスープ 果物	にゅうめん	29 木	初期	つぶし粥	白身魚のすり流し 野菜ペースト すましスープ 果汁	さつま芋 おやき
	中期	全粥	鶏肉のミルクつぶし煮 ほうれん草のつぶしあえ オニオンスープ 果物			中期	全粥	魚のつぶし煮 野菜つぶし煮 ゆし豆腐 果物	
	後期	軟飯	鶏肉のミルク煮 ほうれん草の和え物 オニオンスープ 果物			後期	軟飯	魚の煮つけ 野菜チャンプルー煮 ゆし豆腐 果物	
13 火	初期	つぶし粥	魚とトマトのすり流し 人参ペースト 豆腐のすり流し汁 果汁	チーズパン オニオンスープ	30 金	初期	つぶし粥	白身魚とトマトのすり流し 人参ペースト 大根スープ 果物	おじや じゃが芋のみそ汁
	中期	全粥	魚とトマトのつぶし煮 人参つぶし煮 豆腐のみそ汁 果物			中期	全粥	鶏肉とトマトのつぶし煮 人参つぶし煮 大根のみそ汁 果物	
	後期	軟飯	魚のトマト煮 人参きんぴら煮 豆腐のみそ汁 果物			後期	軟飯	鶏肉のトマト煮 人参きんぴら煮 大根のみそ汁 果物	
14 水	初期	つぶし粥	じゃが芋ペースト 人参ペースト すましスープ 果汁	じゃが芋おやき	31 土	初期	つぶし粥	野菜ペースト ブロッコリーサラダマッシュ 白菜スープ 果汁	おじや オニオンスープ
	中期	全粥	じゃが芋つぶし煮 切干大根つぶし煮 ソーメン汁 果物			中期	全粥	鶏肉と野菜のつぶし煮 ブロッコリーつぶしサラダ 白菜スープ 果物	
	後期	軟飯	じゃが芋の煮物 切干大根のいり煮 ソーメン汁 果物			後期	軟飯	鶏肉の野菜煮 ブロッコリーサラダ 白菜のみそ汁 果物	
15 木	初期	つぶし粥	魚と野菜のすり流し 南瓜ペースト 豆腐のすり流し汁 果汁	にゅうめん	 ※ 22日は海の日でお休みです ※ 23日はスポーツの日でお休みです。 ※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。				
	中期	全粥	魚と野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁 果物						
	後期	軟飯	魚の野菜煮 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁 果物						

