

# 7月 離乳食 献立表

令和4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 中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月	ヨーグルト状(ペースト) 豆腐の固さ(マッシュ) バナナの固さ(柔らかく刻む)	おやつ (3回食から)	※
1	金	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	食物アレルギーの有無を確認するために、家庭で食べた事がない食材は、園では提供致しません。子どもの安全を守るため食材チェックは必ず行ってください。
		中期	全粥 じゃが芋のつぶし煮 切干大根つぶし煮 ソーメン汁 果物		
		後期	軟飯 じゃが芋の煮物 切干大根いり煮 ソーメン汁 果物		
2	土	初期	つぶし粥 魚すり流し ほうれん草あえマッシュ じゃが芋スープ 果汁	ツナおじや ほうれん草スープ	
		中期	全粥 魚の野菜つぶし煮 ほうれん草つぶしあえ じゃが芋のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 ほうれん草の和え物 じゃが芋のみそ汁 果物		
4	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト さつま芋マッシュ 大根スープ 果汁	さつま芋おやき	
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 大根のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 さつま芋の煮物 大根のみそ汁 果物		
5	火	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	にゅうめん	
		中期	全粥 鮭のつぶしトマト煮 人参つぶし煮 ゆし豆腐 果物		
		後期	軟飯 鮭のトマト煮 人参いり煮 ゆし豆腐 果物		
6	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト さつま芋ペースト キャベツスープ 果汁	さつま芋おやき	
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 さつま芋つぶしサラダ キャベツスープ 果物		
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 さつま芋サラダ キャベツスープ 果物		
7	木	初期	つぶし粥 魚のトマトペースト じゃが芋ペースト 豆腐のすり流し汁 果汁	トマトおじや じゃが芋のみそ汁	
		中期	全粥 魚のトマトつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物		
		後期	軟飯 魚のトマト煮 じゃが芋の煮物 豆腐のすまし汁 果物		
8	金	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し トマトペースト 大根スープ 果汁	チーズパン じゃが芋スープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 大豆のトマトつぶし煮 大根のすまし汁 ヨーグルトあえ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 大豆のトマト煮 大根のすまし汁 ヨーグルトあえ		
9	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 人参ペースト 豆腐のすり流し汁 果汁	豆腐おやき	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 胡瓜つぶしあえ 豆腐のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 胡瓜の和え物 豆腐のみそ汁 果物		
11	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト ほうれん草の和え物マッシュ オニオンスープ 果汁	芋おじや ほうれん草スープ	
		中期	全粥 鶏肉のつぶしミルク煮 ほうれん草つぶしあえ オニオンスープ 果汁		
		後期	軟飯 鶏肉のミルク煮 ほうれん草和え物 オニオンスープ 果物		
12	火	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	
		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		
		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		
13	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト 人参ペースト 豆腐のすり流し汁 果汁	鶏おじや 南瓜スープ	
		中期	全粥 鶏肉のつぶし野菜煮 つぶしまカロニサラダ 豆腐のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 マカロニサラダ 豆腐のみそ汁 果物		
14	木	初期	つぶし粥 野菜ペースト トマトペースト 冬瓜スープ 果汁	鮭おじや 鶏スープ	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 つぶしトマトサラダ 冬瓜のすまし汁 果物		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 トマトサラダ アーサ汁 果物		
15	金	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し 人参ペースト 白菜スープ 果汁	チーズパン オニオンスープ	
		中期	全粥 魚のトマトつぶし煮 人参つぶし煮 白菜のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 魚のトマト煮 人参きんぴら 白菜のみそ汁 果物		
16	土	初期	つぶし粥 魚のすり流し 小松菜の和え物マッシュ 冬瓜スープ 果汁	おじや じゃが芋のみそ汁	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 つぶし小松菜あえ 冬瓜のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 魚の煮物 小松菜の和え物 冬瓜のみそ汁 果物		
19	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	おじや 豆腐のみそ汁	
		中期	全粥 豆腐のつぶし煮 南瓜つぶしサラダ オニオンスープ 果物		
		後期	軟飯 豆腐の煮物 南瓜サラダ オニオンスープ 果物		
20	水	初期	つぶし粥 魚のすり流し 冬瓜ペースト 小松菜スープ 果汁	鶏粥 冬瓜スープ	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 冬瓜つぶし煮 小松菜のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 魚の煮物 冬瓜の煮物 小松菜のみそ汁 果物		
21	木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し じゃが芋ペースト 豆腐のすり流し汁 果汁	バナナ パンケーキ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 じゃが芋の煮物 豆腐のすまし汁 果物		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 じゃが芋の煮物 豆腐のすまし汁 果物		
22	金	初期	つぶし粥 魚のすり流し 大根サラダマッシュ すましスープ 果汁	しらすおじや 大根スープ	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 つぶし大根サラダ ゆし豆腐 果物		
		後期	軟飯 魚の煮物 大根サラダ ゆし豆腐 果物		
23	土	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し キャベツサラダペースト 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 豆腐と野菜のつぶし煮 つぶしツナサラダ ほうれん草のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 ツナサラダ ほうれん草のみそ汁 果物		
25	月	初期	つぶし粥 野菜ミルク煮すり流し 大根サラダマッシュ 野菜スープ 果汁	ヨーグルトあえ ビスケット	
		中期	全粥 野菜のつぶしミルク煮 つぶし大根サラダ 野菜スープ 果物		
		後期	軟飯 野菜のミルク煮 大根サラダ 野菜スープ 果物		
26	火	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し 人参ペースト 冬瓜スープ 果汁	パンケーキ	
		中期	全粥 魚とトマトのつぶし煮 豆腐のつぶし煮 すまし汁 果物		
		後期	軟飯 魚のトマト煮 豆腐のいり煮 すまし汁 果物		
27	水	初期	つぶし粥 豆腐のすり流し ポテトサラダマッシュ すましスープ 果汁	ツナおじや 豆腐のみそ汁	
		中期	全粥 豆腐のつぶし煮 つぶしポテトサラダ 煮込みうどん汁 果物		
		後期	軟飯 豆腐の煮物 ポテトサラダ 煮込みうどん汁 果物		
28	木	初期	つぶし粥 マーボー豆腐マッシュ 南瓜サラダペースト オニオンスープ 果汁	南瓜おじや 豆腐のみそ汁	
		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 マーボー豆腐 南瓜サラダ オニオンスープ 果物		
29	金	初期	つぶし粥 魚のトマト煮 人参ペースト 大根スープ 果汁	おじや じゃが芋のみそ汁	
		中期	納豆全粥 鶏肉のつぶしトマト煮 人参つぶし煮 大根のみそ汁 果物		
		後期	納豆軟飯 鶏肉のトマト煮 人参きんぴら 大根のみそ汁 果物		
30	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 和え物マッシュ 小松菜スープ 果汁	おじや オニオンスープ	
		中期	全粥 魚のつぶしあんかけ つぶし和え物 小松菜のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 魚のあんかけ 和え物 小松菜のみそ汁 果物		

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。  
 ※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。