

7月 離乳食 献立表

令和5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)	果物	おやつ (3回食から)	※ 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。
1	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ほうれん草あえマッシュ ジャが芋スープ	バナナ果汁	ツナおじや ほうれん草スープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 ほうれん草つぶしあえ ジャが芋のみそ汁	バナナ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 ほうれん草の和え物 ジャが芋のみそ汁			
3	月	初期	つぶし粥 野菜のミルク煮マッシュ ブロッコリーあえペースト オニオンスープ	オレンジ果汁	南瓜おやき	
		中期	全粥 鶏肉のミルクつぶし煮 ブロッコリーつぶしあえ オニオンスープ	オレンジ		
		後期	軟飯 鶏肉のミルク煮 ブロッコリーあえ オニオンスープ			
4	火	初期	つぶし粥 白身魚とトマトのすり流し 人参ペースト すましスープ	バナナ果汁	にゅうめん	
		中期	全粥 鮭とトマトのつぶし煮 人参つぶし煮 ゆし豆腐	バナナ		
		後期	軟飯 鮭のトマト煮 人参いり煮 ゆし豆腐			
5	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト ジャが芋の煮物マッシュ オニオンスープ	りんご果汁	鶏おじや ジャが芋スープ	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 ジャが芋のつぶし煮 オニオンスープ	りんごコンポート		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 ジャが芋の煮物 オニオンスープ			
6	木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 人参ペースト 白菜スープ	バナナ果汁	ササミおじや ジャが芋スープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 切干大根つぶし煮 白菜スープ	バナナ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 切干大根いり煮 白菜スープ			
7	金	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し ジャが芋ペースト 豆腐のすり流し汁	オレンジ果汁	トマトおじや オニオンスープ	
		中期	全粥 魚とトマトのつぶし煮 ジャが芋のつぶし煮 豆腐のすまし汁	スイカ		
		後期	軟飯 魚のトマト煮 ジャが芋の煮物 豆腐のすまし汁			
8	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 胡瓜のすりおろしあえ 豆腐のすり流し汁	バナナ果汁	豆腐おやき	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 胡瓜のおろしあえ 豆腐のみそ汁	バナナ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 胡瓜の和え物 豆腐のみそ汁			
10	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト さつま芋ペースト 大根スープ	りんご果汁	芋おじや オニオンスープ	
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 さつま芋マッシュ 大根のみそ汁	りんごコンポート		
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 さつま芋の煮物 大根のみそ汁			
11	火	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ジャが芋ペースト 豆腐のすり流し汁	オレンジ果汁	おじや さつま芋のみそ汁	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 ジャが芋のつぶし煮 豆腐のすまし汁	オレンジ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 ジャが芋の煮物 豆腐のすまし汁			
12	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	りんご果汁	鶏おじや 南瓜スープ	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 つぶしマカロニサラダ 豆腐のみそ汁	りんごコンポート		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 マカロニサラダ 豆腐のみそ汁			
13	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	バナナ果汁	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	バナナ		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 トマトサラダ アーサ汁			
14	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	りんご果汁	チーズパン オニオンスープ	
		中期	全粥 魚とトマトのつぶし煮 人参つぶし煮 白菜のみそ汁	スイカ		
		後期	軟飯 魚のトマト煮 人参きんぴら 白菜のみそ汁			
15	土	初期	つぶし粥 魚のすり流し 小松菜あえマッシュ 大根スープ	バナナ果汁	おじや ジャが芋のみそ汁	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 小松菜のつぶしあえ 大根のみそ汁	バナナ		
		後期	軟飯 魚の煮物 小松菜の和え物 大根のみそ汁			
18	火	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し 南瓜サラダマッシュ 大根スープ	りんご果汁	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 大根スープ	りんごコンポート		
		後期	軟飯 豆腐の煮物 南瓜サラダ 大根スープ			
19	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	バナナ果汁	鶏粥 冬瓜スープ	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 冬瓜のつぶし煮 小松菜のみそ汁	バナナ		
		後期	軟飯 魚の煮物 冬瓜の煮物 小松菜のみそ汁			
20	木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ジャが芋ペースト 豆腐のすり流し汁	りんご果汁	煮込みうどん	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 ジャが芋のつぶし煮 豆腐のすまし汁	りんごコンポート		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 ジャが芋の煮物 豆腐のすまし汁			
21	金	初期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し ナムルマッシュ 豆腐のすり流し汁	りんご果汁	しらすおじや 大根スープ	
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 つぶしナムル 豆腐のみそ汁	スイカ		
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 ナムル 豆腐のみそ汁			
22	土	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し キャベツサラダマッシュ ほうれん草スープ	バナナ果汁	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	バナナ		
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 ツナサラダ ほうれん草のみそ汁			
24	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜ペースト オニオンスープ	オレンジ果汁	ジャが芋おやき	
		中期	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 豆乳スープ	オレンジ		
		後期	軟飯 ささみの煮物 南瓜の煮物 豆乳スープ			
25	火	初期	つぶし粥 白身魚とトマトのすり流し 人参ペースト 冬瓜スープ	りんご果汁	煮込みうどん	
		中期	全粥 鮭とトマトのつぶし煮 豆腐のつぶし煮 すまし汁	りんごコンポート		
		後期	軟飯 鮭のトマト煮 豆腐のいり煮 すまし汁			
26	水	初期	つぶし粥 豆腐のすり流し 大根和え物マッシュ すましスープ	オレンジ果汁	ツナおじや 豆腐のみそ汁	
		中期	全粥 豆腐のつぶし煮 大根つぶしあえ 煮込みつぶしうどん汁	オレンジ		
		後期	軟飯 豆腐の煮物 大根の和え物 煮込みうどん汁			
27	木	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	りんご果汁	さつま芋おじや 豆腐のみそ汁	
		中期	全粥 マーボーつぶし豆腐 つぶし南瓜サラダ オニオンスープ	りんごコンポート		
		後期	軟飯 マーボー豆腐 南瓜サラダ オニオンスープ			
28	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	オレンジ果汁	おじや 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 魚のトマトつぶし煮 小松菜つぶし白和え 大根のみそ汁	オレンジ		
		後期	軟飯 魚のトマト煮 小松菜の白和え 大根のみそ汁			
29	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	バナナ果汁	おじや オニオンスープ	
		中期	全粥 魚のつぶし野菜あんかけ つぶし和え物 小松菜のみそ汁	バナナ		
		後期	軟飯 魚のあんかけ 和え物 小松菜のみそ汁			
31	月	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	りんご果汁	南瓜おじや オニオンスープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 豆腐のすまし汁	りんごコンポート		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁			

※ 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。