



# 7月 離乳食 献立表



令和6年

きららうえばる保育園

日	曜日	初期(ごつくん期)5~6ヶ月 ヨーグルト状(ペースト)		果物	おやつ (3回食から)
		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)		
1	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト ブロッコリーあえマッシュ オニオンスープ	オレンジ果汁	南瓜おやき
		中期	全粥 鶏肉のつぶしミルク煮 ブロッコリーつぶしあえ オニオンスープ	スイカ	
		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		
2	火	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	りんご果汁	ササミおじや さつま芋スープ
		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	煮りんご	
		後期	軟飯 魚の野菜煮 切干大根いり煮 白菜スープ		
3	水	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し ポテトペースト オニオンスープ	バナナ果汁	鶏おじや じゃが芋スープ
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 マッシュポテト オニオンスープ	バナナ	
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 マッシュポテト オニオンスープ		
4	木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し トマトペースト 豆腐のすり流し汁	りんご果汁	トマトおじや じゃが芋スープ
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 トマトつぶしサラダ 豆腐のすまし汁	煮りんご	
		後期	軟飯 魚の野菜煮 トマトサラダ 豆腐のすまし汁		
5	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 すましスープ	オレンジ果汁	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	オレンジ	
		後期	軟飯 鮭のトマト煮 人参いり煮 ゆし豆腐		
6	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 小松菜の和え物マッシュ じゃが芋スープ	バナナ果汁	ツナおじや 小松菜スープ
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 小松菜のつぶし和え じゃが芋のみそ汁	バナナ	
		後期	軟飯 魚の野菜煮 小松菜の和え物 じゃが芋のみそ汁		
8	月	初期	つぶし粥 さつま芋ペースト 人参ペースト 大根スープ	りんご果汁	さつま芋おやき
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 人参つぶし煮 大根のみそ汁	煮りんご	
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 人参しりしり煮 大根のみそ汁		
9	火	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し 南瓜ペースト すましスープ	オレンジ果汁	おじや 豆腐のすまし汁
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 ソーメン汁	オレンジ	
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 南瓜の煮物 ソーメン汁		
10	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 オニオンスープ
		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	煮りんご	
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 マカロニサラダ 豆腐のみそ汁		
11	木	初期	つぶし粥 野菜ペースト トマトサラダマッシュ 冬瓜スープ	バナナ果汁	鮭おじや 鶏スープ
		中期	全粥 ササミと野菜のつぶし煮 トマトサラダマッシュ 冬瓜のすまし汁	バナナ	
		後期	軟飯 ササミの野菜煮 トマトサラダ 冬瓜のすまし汁		
12	金	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し 野菜ペースト 白菜スープ	オレンジ果汁	南瓜おやき
		中期	全粥 魚とトマトのつぶし煮 野菜つぶし煮 白菜のみそ汁	スイカ	
		後期	軟飯 魚のトマト煮 野菜きんぴら 白菜のみそ汁		
13	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 小松菜の和え物マッシュ 大根スープ	バナナ果汁	おじや 小松菜スープ
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 小松菜のつぶしあえ 大根のみそ汁	バナナ	
		後期	軟飯 魚と野菜の煮物 小松菜の和え物 大根のみそ汁		
16	火	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 冬瓜煮物マッシュ 豆腐のすり流し汁	オレンジ果汁	鶏粥 冬瓜スープ
		中期	全粥 魚のつぶし煮 冬瓜のつぶし煮 豆腐のみそ汁	オレンジ	
		後期	軟飯 魚の煮物 冬瓜の煮物 豆腐のみそ汁		
17	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜の煮物マッシュ じゃが芋スープ	バナナ果汁	じゃが芋おやき
		中期	全粥 ササミと野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 豆乳スープ	バナナ	
		後期	軟飯 ささみの煮物 南瓜の煮物 豆乳スープ		
18	木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し じゃが芋煮物マッシュ 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 じゃが芋のつぶし煮 豆腐のすまし汁	煮りんご	
		後期	軟飯 魚の野菜煮 じゃが芋の煮物 豆腐のすまし汁		
19	金	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 豆腐と野菜のつぶし煮 つぶし南瓜サラダ 大根のすまし汁	煮りんご	
		後期	軟飯 豆腐の煮物 南瓜サラダ 大根のすまし汁		
20	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し キャベツペースト 小松菜スープ	バナナ果汁	ツナおじや キャベツスープ
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 つぶしツナサラダ 豆腐のみそ汁	バナナ	
		後期	軟飯 魚の野菜煮 ツナサラダ 豆腐のみそ汁		
22	月	初期	全粥 白身魚と野菜のすり流し さつま芋ペースト 冬瓜スープ	りんご果汁	さつま芋おじや オニオンスープ
		中期	全粥 白身魚と野菜のつぶし煮 さつま芋つぶし煮 冬瓜のみそ汁	煮りんご	
		後期	軟飯 白身魚の野菜煮 さつま芋の軟らか煮 冬瓜のみそ汁		
23	火	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 豆腐のすり流し汁	オレンジ果汁	ツナおじや じゃが芋スープ
		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 豆腐のすまし汁	スイカ	
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 ブロッコリーサラダ 豆腐のすまし汁		
24	水	初期	つぶし粥 白身魚とトマトのすり流し 豆腐のいり煮マッシュ オニオンスープ	りんご果汁	鮭おじや 豆腐のすまし汁
		中期	全粥 鮭とトマトのつぶし煮 豆腐のつぶし煮 オニオンスープ	煮りんご	
		後期	軟飯 鮭のトマト煮 豆腐のいり煮 オニオンスープ		
25	木	初期	つぶし粥 野菜ペースト ポテトサラダマッシュ すましスープ	オレンジ果汁	ツナおじや じゃが芋スープ
		中期	全粥 ササミと野菜のつぶし煮 つぶしポテトサラダ つぶしうどん汁	オレンジ	
		後期	軟飯 ササミの野菜煮 ポテトサラダ 煮込みうどん汁		
26	金	初期	つぶしかゆ 豆腐と野菜のすり流し 南瓜サラダマッシュ オニオンスープ	オレンジ果汁	南瓜おやき
		中期	全粥 つぶしマーボー豆腐 南瓜つぶしサラダ オニオンスープ	オレンジ	
		後期	軟飯 マーボー豆腐 南瓜サラダ オニオンスープ		
27	土	初期	つぶし粥 白身魚のすり流し 人参ペースト 冬瓜スープ	バナナ果汁	鶏おじや じゃが芋スープ
		中期	全粥 白身魚のつぶし煮 胡瓜のおろしあえ 冬瓜のすまし汁	バナナ	
		後期	軟飯 白身魚の煮物 胡瓜の和え物 冬瓜のすまし汁		
29	月	初期	つぶし粥 白身魚のすり流し さつま芋ペースト すましスープ	バナナ果汁	さつま芋おやき
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 さつま芋の煮物 ゆし豆腐	バナナ	
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 さつま芋の煮物 ゆし豆腐		
30	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	オレンジ果汁	ツナおじや 豆腐のみそ汁
		中期	全粥 魚とトマトのつぶし煮 小松菜のつぶし白和え 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		
31	水	初期	つぶし粥 じゃが芋のミルク煮マッシュ キャベツの和え物ペースト オニオンスープ	バナナ果汁	ササミおじや じゃが芋のみそ汁
		中期	全粥 つぶしホワイトシチュー つぶし和え物 オニオンスープ	バナナ	
		後期	軟飯 ホワイトシチュー 和え物 オニオンスープ		



※ 食材の都合により献立を変更することがあります。  
 ※ アレルギー食のメニューは除去または代替え食で対応いたします。  
 ※ 15日(月)海の日でお休みです。