



7月離乳食予定献立表



7月	昼 食						おやつ 午後3:00 8・9ヶ月頃から
	離乳後期 (9~11ヶ月)		離乳中期 (7~8ヶ月)		離乳前期 (5~6ヶ月)		
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせるかたさ		なめらかにすりつぶした状態		
	献立		献立		献立		
1 月	全粥~軟飯 味噌汁 鶏肉の柔らか煮	米/へちま/モーウイ/人参/鶏ささみ	全粥 味噌汁 鶏肉の柔らか煮	米/じゃが芋/モーウイ/人参/鶏ささみ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/人参/じゃが芋/きゅうり	果物 (バナナ) 育児用ミルク
2 火	全粥~軟飯 味噌汁 煮魚 煮浸し	米/じゃが芋/白身魚/人参/小松菜/	全粥 味噌汁 煮魚 煮浸し	米/じゃが芋/白身魚/人参/小松菜/	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 白身魚ペースト	米/じゃが芋/人参/小松菜/白身魚/	きな粉パンケーキ 育児用ミルク
3 水	全粥~軟飯 (しらす入り) 冬瓜汁 豆腐のおやき	米/しらす/冬瓜/豆腐/玉ねぎ/人参/ブロッコリー	しらす粥 冬瓜汁 豆腐の煮物	米/しらす/冬瓜/豆腐/玉ねぎ/人参/ブロッコリー	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/冬瓜/玉ねぎ/ブロッコリー/豆腐	パン粥~トースト 育児用ミルク
4 木	全粥~軟飯 味噌汁 野菜と豚肉の柔らか煮 ひじきの煮物	米/大根/わかめ/キャベツ/玉ねぎ/豚肉/ひじき/人参	全粥 味噌汁 野菜と鶏肉の柔らか煮 ひじきの煮物	米/大根/わかめ/キャベツ/玉ねぎ/鶏ささみ/ひじき/人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/大根/キャベツ/人参	野菜がゆ 育児用ミルク
5 金	全粥~軟飯 そうめん汁 豆腐の野菜あん 果物	米/そうめん/人参/オクラ/チンゲン菜/パプリカ/豆腐/スイカ	全粥 そうめん汁 豆腐の野菜あん 果物	米/そうめん/人参/オクラ/チンゲン菜/パプリカ/豆腐/スイカ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/人参/チンゲン菜/豆腐	野菜がゆ 育児用ミルク
6 土	パン(米)粥~パン 玉ねぎのスープ 温サラダ バナナヨーグルト	パン(米)/玉ねぎ/コーン/レタス/きゅうり/バナナ/ブレンヨーグルト	パン(米)粥~パン 玉ねぎのスープ 茹で野菜 バナナヨーグルト	パン(米)/玉ねぎ/レタス/きゅうり/バナナ/ブレンヨーグルト	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/レタス/きゅうり	野菜がゆ 育児用ミルク
8 月	全粥~軟飯 トマトスープ なすそぼろ煮	米/トマト/玉ねぎ/じゃが芋/人参/なす/ひき肉	全粥 トマトスープ なすそぼろ煮	米/トマト/玉ねぎ/じゃが芋/人参/なす/ひき肉	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/トマト/じゃが芋/玉ねぎ/人参	野菜がゆ 育児用ミルク
9 火	全粥~軟飯 味噌汁 野菜と魚の煮物 人参の甘煮	米/豆腐/わかめ/白身魚/ブロッコリー/人参	全粥 味噌汁 野菜と魚の煮物 人参の甘煮	米/豆腐/わかめ/白身魚/ブロッコリー/人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 白身魚(豆腐)ペースト	米/ブロッコリー/人参/白身魚(豆腐)	焼もち(茹で) 育児用ミルク
10 水	全粥~軟飯 トマトスープ 白菜と鶏肉の柔らか煮 白和え	米/玉ねぎ/トマト/白菜/豚肉/人参/ひじき/豆腐/いんげん	全粥 トマトスープ 白菜と鶏肉の柔らか煮 白和え	米/玉ねぎ/トマト/白菜/鶏肉/人参/ひじき/豆腐	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/白菜/トマト/玉ねぎ/豆腐	ホットケーキ 育児用ミルク
11 木	全粥~軟飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ 煮浸し	米/冬瓜/人参/わかめ/豆腐/長いも/ひじき/小松菜/コーン	全粥 味噌汁 炒り豆腐風 煮浸し	米/冬瓜/人参/わかめ/豆腐/ひじき/小松菜/	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/冬瓜/人参/小松菜/豆腐	野菜がゆ 育児用ミルク
12 金	全粥~軟飯 野菜スープ じゃが芋のそぼろ煮	米/キャベツ/玉ねぎ/コーン/じゃが芋/ささみミンチ/	全粥 野菜スープ じゃが芋のそぼろ煮	米/キャベツ/玉ねぎ/じゃが芋/ささみミンチ/	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/玉ねぎ/じゃが芋/	果物 (バナナ) 育児用ミルク
13 土	全粥~軟飯 野菜スープ トマト煮 和え物	米/玉ねぎ/人参/トマト/鶏ささみ/パプリカ/オクラ/	全粥 野菜スープ トマト煮 煮浸し	米/玉ねぎ/人参/トマト/鶏ささみ/パプリカ/オクラ/	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/人参/トマト/	野菜がゆ 育児用ミルク
16 火	全粥~軟飯 味噌汁 煮物 煮浸し	米/山東菜/人参/豆腐/レバー/玉ねぎ/キャベツ/もやし	全粥 味噌汁 煮物 煮浸し	米/山東菜/人参/豆腐/レバー/玉ねぎ/キャベツ/	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/山東菜/人参/キャベツ/豆腐	果物 (バナナ) 育児用ミルク

17	水	全粥～軟飯 納豆 すまし汁 そぼろあん煮	米/納豆/しらす/冬 瓜/鶏ひき肉/小松 菜/人参/玉ねぎ	全粥 納豆 すまし汁 そぼろあん煮	米/納豆/しらす/冬 瓜/鶏ひき肉/小松 菜/人参/玉ねぎ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/冬瓜/人参/小松 菜/玉ねぎ	野菜がゆ 育児用ミルク
18	木	全粥～軟飯 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 人参の甘煮	米/じゃが芋/玉ね ぎ/白身魚/ほうれ ん草/人参	全粥 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 人参の甘煮	米/じゃが芋/玉ね ぎ/白身魚/ほうれ ん草/人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 白身魚ペースト	米/じゃが芋/人参/ ほうれん草/白身魚	パン粥～トースト (きなこ) 育児用ミルク
19	金	全粥～軟飯 野菜スープ じゃが芋のおやき 温サラダ	米/キャベツ/玉ね ぎ/人参/じゃが芋/ ささみミンチ/トマ ト/きゅうり	全粥 野菜スープ マッシュポテト 煮トマト	米/キャベツ/玉ね ぎ/人参/じゃが芋/ ささみミンチ/トマ ト/	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/人参/ 玉ねぎ/じゃが芋	ホットケーキ 育児用ミルク
20	土	もずく粥 野菜スープ 煮物	米/もずく/玉ねぎ/ 人参/鶏ひき/キャ ベツ/じゃが芋/オ クラ	全粥 そぼろ煮 野菜スープ 煮物	米/玉ねぎ/人参/鶏 ひき/キャベツ/ じゃが芋/オクラ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/人参/ じゃが芋	パン粥～トースト 育児用ミルク
22	月	全粥～軟飯 野菜スープ トマト煮	米/トマト/キャベ ツ/人参/玉ねぎ/ じゃが芋/鶏ささみ ミンチ	全粥 野菜スープ トマト煮	米/トマト/キャベ ツ/人参/玉ねぎ/ じゃが芋/鶏ささみ ミンチ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃが芋/キャ ベツ/トマト/かほ ちゃ	焼かぼちゃ 育児用ミルク
23	火	全粥～軟飯 味噌汁 魚と野菜の煮物 ビーマン煮浸し	米/キャベツ/玉ね ぎ/白身魚/いんげ ん/ビーマン	全粥 味噌汁 魚と野菜の煮物 ビーマン煮浸し	米/キャベツ/玉ね ぎ/白身魚//ビーマ ン	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 白身魚ペースト	米/キャベツ/人参/ 玉ねぎ/	果物 (バナナ) 育児用ミルク
24	水	全粥～軟飯 味噌汁 豆腐と野菜のあんとし 果物	米/なす/玉ねぎ/小 松菜/人参/豆腐/バ ナナ	全粥 味噌汁 豆腐と野菜のあんとし 果物	米/なす/玉ねぎ/小 松菜/人参/豆腐/バ ナナ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/玉ねぎ/小松菜/ 人参/豆腐	野菜がゆ 育児用ミルク
25	木	全粥～軟飯 コーンスープ ポークチャップ風 いんげんの和え物	米/じゃが芋/コー ン/豚肉/玉ねぎ/い んげん	全粥 コーンスープ 鶏肉と野菜の柔らか煮	米/じゃが芋/コー ン/鶏ささみ/玉ね ぎ/ブロッコリー	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃが芋/玉ね ぎ/ブロッコリー	果物 (りんご～コンポート) 育児用ミルク
26	金	全粥～軟飯 味噌汁 煮魚 煮浸し	米/大根/豆腐/山東 菜/白身魚/ほうれ ん草/人参	全粥 味噌汁 煮魚 煮浸し	米/大根/豆腐/山東 菜/白身魚/ほうれ ん草/人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 白身魚ペースト	米/大根/玉ねぎ/ほ うれん草/白身魚/	野菜がゆ 育児用ミルク
27	土	全粥～軟飯 スープ そぼろ煮 ヨーグルト	米/じゃが芋/玉ね ぎ/ブロッコリー/ 人参/豚ひき肉/ ビーマン/トマト/ プレーンヨーグル ト	全粥 スープ そぼろ煮 ヨーグルト	米/じゃが芋/玉ね ぎ/ブロッコリー/ 人参/ささみ/ビー マン/トマト/プ レーンヨーグルト	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃが芋/トマ ト/人参/ブロッコ リー	果物 (バナナ) 育児用ミルク
29	月	全粥～軟飯 冬瓜汁 なすと豆腐の煮物 トマト	米/冬瓜/人参/なす /豆腐/トマト	全粥 冬瓜汁 なすと豆腐の煮物 トマト	米/冬瓜/人参/なす /豆腐/トマト	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/冬瓜/人参/トマ ト/豆腐/	野菜がゆ 育児用ミルク
30	火	全粥～軟飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード煮 温サラダ	米/へちま/豆腐/鶏 肉/ブロッコリー/ 人参/コーン	全粥～軟飯 味噌汁 ささ身の柔らか煮 温サラダ	米/へちま/豆腐/鶏 ささみ/ブロッコ リー/人参/コーン	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/ブロッコリー/ 人参/豆腐	ヨーグルト 育児用ミルク
31	水	パン(米)粥～パン コーンスープ 煮物 ポテトサラダ 果物	パン(米)/コーン/ 玉ねぎ/人参/鶏さ さみ/ビーマン/ じゃが芋/きゅうり /バナナ	パン(米)粥～パン コーンスープ 煮物 果物	パン(米)/コーン/ 玉ねぎ/人参/鶏さ さみ/ビーマン/ じゃが芋/バナナ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/人参/ じゃが芋/きゅうり	野菜がゆ 育児用ミルク

* 離乳初期は野菜ペーストは、素材の味を知る・食べることをならすため食材ごとのペーストを準備します

* お子さんの月齢や発達を考慮し、離乳食の内容や量を個々の合わせて無理なくすすめていきます

* 食事や栄養に関して気になること等ありましたら、担任保育士や市の栄養士にご相談ください

令和6年7月

浦添市こども未来課