



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		ペースト状		
	献立		献立		献立		
1 土	パン(米)粥~パン 野菜スープ かぼちゃの煮物 ヨーグルト(バナナ)	パン(米)/玉ねぎ/ 人参/ブロッコ リー/鶏ささみ/か ぼちゃ/ブレン ヨーグルト/バナナ	パン(米)粥 野菜スープ かぼちゃの煮物 ヨーグルト(バナナ)	パン(米)/玉ねぎ/ 人参/ブロッコ リー/鶏ささみ/か ぼちゃ/ブレン ヨーグルト/バナナ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/かほ ちや/ブロッコリー	しらすがゆ 育児用ミルク
3 月	全粥~軟飯 なすの味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 焼(煮)トマト	米/なす/玉ねぎ/ じゃが芋/人参/鶏 ささみミンチ/トマ ト	全粥 なすの味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 焼(煮)トマト	米/なす/玉ねぎ/ じゃが芋/人参/鶏 ささみミンチ/トマ ト	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃが芋/人参/ 玉ねぎ/トマト	野菜がゆ 育児用ミルク
4 火	全粥~軟飯 じゃが芋の味噌汁 鶏肉とキャベツの柔らか煮 ひじきの旨煮	米/じゃが芋/わか め/鶏ささみ/キャ ベツ/玉ねぎ/ひじ き/人参/	全粥 じゃが芋の味噌汁 鶏肉とキャベツの柔らか煮 ひじきの旨煮	米/じゃが芋/わか め/鶏ささみ/キャ ベツ/玉ねぎ/ひじ き/人参/	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃが芋/キャ ベツ/人参	野菜がゆ 育児用ミルク
5 水	全粥~軟飯 山東菜の味噌汁 ささ身の柔らか煮 煮浸し	米/山東菜/人参/豆 腐/ささ身/玉ねぎ/ キャベツ/もやし	全粥 山東菜の味噌汁 ささ身の柔らか煮 煮浸し	米/山東菜/人参/豆 腐/ささ身/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/玉 ねぎ/豆腐/	果物 (バナナ) 育児用ミルク
6 木	全粥~軟飯 キャベツの味噌汁 煮魚 人参の甘煮	米/キャベツ/玉 ねぎ/白身魚/人 参	全粥 キャベツの味噌汁 煮魚 人参の甘煮	米/キャベツ/玉 ねぎ/白身魚/人 参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 白身魚ペースト	米/キャベツ/玉 ねぎ/人参/白身 魚	焼いも(茹で) 育児用ミルク
7 金	全粥~軟飯 そうめん汁 豆腐と野菜の館とじ 果物	米/そうめん/豆腐/ チンゲン菜/人参/ スイカ	全粥 そうめん汁 豆腐と野菜の館とじ 果物	米/そうめん/豆腐/ チンゲン菜/人参/ スイカ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/チンゲン菜/人 参/コーン/豆腐	パン粥~トースト (いちごジャム) 育児用ミルク
8 土	全粥~軟飯 野菜スープ 麻婆豆腐風 ブロッコリーの煮浸し	米/玉ねぎ/人参/豆 腐/鶏ささみ引き/ ブロッコリー	全粥 野菜スープ 麻婆豆腐風 ブロッコリーの煮浸し	米/玉ねぎ/人参/豆 腐/鶏ささみ引き/ 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/玉ねぎ/人参/ブ ロッコリー/豆腐	野菜がゆ 育児用ミルク
10 月	全粥~軟飯 さつまいもの味噌汁 小松菜のそぼろ煮 果物	米/さつまいも/もや し/ささみミンチ/ 小松菜/人参/パナ ナ	全粥 さつまいもの味噌汁 小松菜のそぼろ煮 果物	米/さつまいも/さ さみミンチ/小松菜/ 人参/バナナ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/さつまいも/小松 菜/人参	野菜がゆ 育児用ミルク
11 火	全粥~軟飯 ヘチマの味噌汁 豆腐ハンバーグ 煮浸し	米/へちま/長いも/ 豆腐/人参/ひじき/ パクチョイ/コーン	全粥 味噌汁 豆腐と野菜のあんとし 煮浸し	米//豆腐/人参/ひ じき/パクチョイ/ コーン	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/パクチョイ/人 参/コーン/豆腐	パン粥~トースト (きなこ) 育児用ミルク
12 水	全粥~軟飯 じゃが芋の味噌汁 鶏肉のマレード煮 ブロッコリーのサラダ	米/じゃが芋/鶏肉/ マレード/ブ ロッコリー/人参/ コーン	全粥 じゃが芋の味噌汁 鶏肉のマレード煮 ブロッコリーの煮浸し	米/じゃが芋/鶏さ さみ/マレード /ブロッコリー/人 参/コーン	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/人参/ キャベツ/ブロッ コリー	果物 (りんご~コンポート) 育児用ミルク
13 木	全粥~軟飯 冬瓜の味噌汁 かぼちゃのほろ煮 きゅうりの和え物	米/冬瓜/人参/わか め/かぼちゃ/ささ みミンチ/玉ねぎ/ きゅうり	全粥 冬瓜の味噌汁 かぼちゃのほろ煮 きゅうりの和え物	米/冬瓜/人参/わか め/かぼちゃ/ささ みミンチ/玉ねぎ/ きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/冬瓜/人参/かほ ちや/玉ねぎ	野菜がゆ 育児用ミルク
14 金	全粥~軟飯 豆腐の味噌汁 白身魚と野菜の柔らか煮 キャベツの煮浸し	米/豆腐/わかめ/白 身魚/いんげん/人 参/キャベツ/ピー マン	全粥 豆腐の味噌汁 白身魚と野菜の柔らか煮 キャベツの煮浸し	米/豆腐/わかめ/白 身魚/いんげん/人 参/キャベツ/ピー マン	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト 白身魚ペースト	米/キャベツ/人参/ 豆腐/白身魚	野菜がゆ 育児用ミルク
15 土	全粥~軟飯 スープ ささみのトマト煮 オクラの煮浸し	米/玉ねぎ/人参/ コーン/ささ身/ト マト/じゃが芋/オ クラ	全粥 スープ ささみのトマト煮 オクラの煮浸し	米/玉ねぎ/人参/ コーン/ささ身/ト マト/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/ト マト/じゅが芋	蒸しケーキ 育児用ミルク

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		ペースト状		
	献立		献立		献立		
18 火	全粥~軟飯 じゃが芋の味噌汁 煮魚 煮浸し	米/じゃが芋/玉ねぎ/鮭(白身魚)/人参/ほうれん草	全粥 じゃが芋の味噌汁 煮魚 煮浸し	米/じゃが芋/玉ねぎ/白身魚/人参/ほうれん草	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 白身魚ペースト	米/じゃが芋/玉ねぎ/ほうれん草/白身魚	野菜がゆ 育児用ミルク
19 水	全粥~軟飯 冬瓜の味噌汁 豆腐のおやき 人参の甘煮	米/冬瓜/豆腐/しらす/玉ねぎ/人参	全粥 冬瓜の味噌汁 豆腐としらすの旨煮	米/冬瓜/豆腐/しらす/玉ねぎ/人参	10倍粥(しらす入り) だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/(しらす)/冬瓜/玉ねぎ/人参/豆腐	野菜がゆ 育児用ミルク
20 木	全粥~軟飯 トマトスープ 白菜の柔らか煮 白和え	米/トマト/玉ねぎ/白菜/人参/ひじき/いんげん/豆腐	全粥 トマトスープ 白菜の柔らか煮 白和え	米/トマト/玉ねぎ/白菜/人参/ひじき/いんげん/豆腐	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/トマト/玉ねぎ/白菜/豆腐	ホットケーキ 育児用ミルク
21 金	全粥~軟飯 野菜スープ 麻婆豆腐風 大豆の柔らか煮 果物	米/玉ねぎ/キャベツ/人参/鶏ささみ/ミンチ/ピーマン/豆腐/大豆/スイカ	全粥 野菜スープ 麻婆豆腐風 果物	米/玉ねぎ/キャベツ/人参/鶏ささみ/ミンチ/ピーマン/豆腐/スイカ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/玉ねぎ/キャベツ/人参/豆腐	野菜がゆ 育児用ミルク
22 土	スパゲティの柔らか煮 キャベツの煮浸し 果物	スパゲティ/玉ねぎ/人参/キャベツ/ささ身/オレンジ	全粥 ささ身の柔らか煮 キャベツの煮浸し 果物	米/玉ねぎ/人参/キャベツ/ささ身/オレンジ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/キャベツ/人参	野菜がゆ 育児用ミルク
24 月	全粥~軟飯 トマトスープ 鶏じゃが ヨーグルト	米/トマト/玉ねぎ/鶏ささみ/じゃが芋/人参/プレーンヨーグルト	全粥 トマトスープ 鶏じゃが ヨーグルト	米/トマト/玉ねぎ/鶏ささみ/じゃが芋/人参/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/玉ねぎ/人参	野菜がゆ 育児用ミルク
25 火	全粥~軟飯 かぼちゃのスープ 鶏肉と野菜の柔らか煮	米/かぼちゃ/玉ねぎ/鶏ささみ/ブロッコリー/人参	全粥 かぼちゃのスープ 鶏肉と野菜の柔らか煮	米/かぼちゃ/玉ねぎ/鶏ささみ/ブロッコリー/人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/かぼちゃ/玉ねぎ/ブロッコリー/人参	果物 (バナナ) 育児用ミルク
26 水	全粥~軟飯 大根の味噌汁 野菜の旨煮 納豆	米/大根/豚肉/豆腐/山東菜/ほうれん草/人参/納豆	全粥 大根の味噌汁 野菜の旨煮 納豆	米/大根/豆腐/山東菜/ほうれん草/人参/納豆	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/大根/山東菜/ほうれん草/豆腐	きなこポテト 育児用ミルク
27 木	全粥~軟飯 おつゆ麩の味噌汁 鶏肉と野菜の柔らか煮 粉吹き芋	米/おつゆ麩/わかめ/鶏ささみ/キャベツ/人参/じゃが芋	全粥 おつゆ麩の味噌汁 鶏肉と野菜の柔らか煮 粉吹き芋	米/おつゆ麩/わかめ/鶏ささみ/キャベツ/人参/じゃが芋	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/人参/じゃが芋	プレーンヨーグルト (ジャム) 育児用ミルク
28 金	全粥~軟飯 冬瓜の味噌汁 焼魚ほくし きゅうりの和え物	米/冬瓜/豆腐/さば(白身魚)/きゅうり	全粥 冬瓜の味噌汁 煮魚 煮浸し	米/冬瓜/豆腐/白身魚/玉ねぎ/人参/きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト 白身魚ペースト	米/冬瓜/人参/豆腐/白身魚	野菜がゆ 育児用ミルク
29 土	全粥~軟飯 スープ トマト煮 パパイアの柔らか煮	米/玉ねぎ/わかめ/鶏ささみ/人参/ピーマン/トマト/大豆/パパイア	全粥 スープ トマト煮 じゃが芋の柔らか煮	米/玉ねぎ/わかめ/鶏ささみ/人参/ピーマン/トマト/じゃが芋	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃが芋/トマト/玉ねぎ/人参	果物 (バナナ) 育児用ミルク
31 月	全粥~軟飯 じゃが芋のスープ 野菜のそぼろ煮	米/じゃが芋/玉ねぎ/人参/鶏ささみ/小松菜	全粥 じゃが芋のスープ 野菜のそぼろ煮	米/じゃが芋/玉ねぎ/人参/鶏ささみ/小松菜	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃが芋/玉ねぎ/人参/小松菜	野菜がゆ 育児用ミルク

* 離乳初期はの野菜ペーストは、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