

7月 離乳食献立表

0歳児 さくら組

		初期 (6~7カ月)	後期 (9~11カ月)			完了期 (12~18カ月)		
日	曜	献立メニュー	献立メニュー	主な食材	おやつ	献立メニュー	主な食材	おやつ
1	火	10倍粥 さつまいもペースト	野菜のそぼろ煮 さつまいものレモン煮 スープ オレンジ	鶏ミンチ 玉葱 人参 /さつまいも レモン果汁 /えのき わかめ/オレンジ	きなこ粥	ブルコギ風炒め さつまいものレモン煮 中華卵スープ オレンジ	豚肉 玉葱 人参もやし 黄ピーマン なら 中華だし/さつまいも レモン果汁/卵 えのき わかめ 鶏ガラ/オレンジ	牛乳 きなこごま団子
2	水	10倍粥 キャベツペースト	じゃがいものそぼろ煮 きゃべつの和え物 スープ オレンジ	じゃがいも 鶏ミンチ 玉葱 人参/キャベツ /レタス 玉葱/オレンジ	ポテトもち	干草焼き シーザーサラダ レタスのスープ オレンジ	卵 鶏ミンチ 玉葱 人参 干し椎茸 葱/キャベツ 胡瓜 ベーコン 粉チーズ マヨネーズ/レタス 玉葱 かにかま 中華だし /オレンジ	牛乳 ポテトもち
3	木	10倍粥 豆腐と人参ペースト	鶏肉の照り煮 青菜の煮浸し みそ汁 パナナ	鶏肉 玉葱/ほうれん草 キャベツ 人参 /豆腐 なす みそ/パナナ	乳児ビスケット	鶏肉のマーマレード焼き おかか和え みそ汁 パナナ	鶏肉 玉葱 マーマレード/ほうれん草 キャベツ 人参 糸けずり/豆腐 なす 揚げ 葱 みそ/パナナ	牛乳 お菓子
4	金	10倍粥 白身魚と玉葱のペースト	白身魚煮 大根の煮浸し すまし汁 オレンジ	白身魚/大根 ツナ 胡瓜/豆腐 玉葱 葱/オレンジ	食パン	白身魚のかば焼き 大根とツナの昆布和え すまし汁 オレンジ	白身 生姜 片栗粉/大根 ツナ 胡瓜 塩昆布/かまぼこ 豆腐 玉葱 葱/オレンジ	牛乳 ジャムサンド
5	土		食パン 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		
7	月	10倍粥 大根と人参のペースト	わかめ粥 鶏団子煮 大根煮 そうめん汁 パナナ	わかめ 米/鶏ミンチ 玉葱 /大根 人参 /そうめん 人参/パナナ	乳児せんべい	わかめご飯 星のハンバーグ 短冊サラダ 七塔そうめん パナナ	米 わかめ/星のハンバーグ ケチャップ/大根 人参 胡瓜/そうめん 卵 人参 おくら/パナナ	牛乳 七夕デザート
8	火	10倍粥 さつまいもと人参 のペースト	厚揚げと野菜の煮物 みそ汁 ささみと胡瓜の和え物 オレンジ	厚揚げ 玉葱 人参 鶏ミンチ しいたけ キャベツ /豆腐 さつまいも みそ/胡瓜 ささみ/オレンジ	じゃがいもの 甘煮	厚揚げの中華炒め みそ汁 棒棒鶏 オレンジ	厚揚げ 玉葱 人参 鶏ミンチ 椎茸 キャベツ なら にんにく/豆腐 さつまいも 葱 みそ/胡瓜 ささみ すりごま 練りごま/オレンジ	牛乳 カレーサモサ
9	水	10倍粥 玉葱と人参ペースト	なすのそぼろ煮 大根の和え物 スープ オレンジ	なす 鶏ミンチ 玉葱 /大根 胡瓜 人参 /玉葱 わかめ 人参/オレンジ	しらす粥	なすのミートグラタン ごま和え わかめスープ オレンジ	茄子 マカロニ 玉葱 鶏ミンチ トマト缶 小麦粉 バター チーズ パン粉/大根 胡瓜 人参 マヨネーズ ごま /わかめ 玉葱 人参 葱 中華だし/オレンジ	梅しらす おにぎり
10	木	10倍粥 南瓜と玉葱ペースト	南瓜のそぼろ煮 キャベツの煮浸し みそ汁 パナナ	南瓜 鶏ミンチ 玉葱/キャベツ 胡瓜 /豆腐 えのき 人参 みそ/パナナ	乳児ウエハース	南瓜コロッケ キャベツの中華和え みそ汁 パナナ	豚ミンチ 玉葱 南瓜 じゃがいも パン粉 小麦粉 卵 ソース/キャベツ 胡瓜 コーン ごま油/豆腐 えのき 人参 葱 みそ/パナナ	牛乳 メロンパン クッキー
11	金	10倍粥 じゃがいもと人参 のペースト	ツナじゃが スパゲティ和え すまし汁 オレンジ	ツナ じゃがいも 人参 玉葱 グリンピース /スパゲティ 人参 胡瓜/麩 大根 人参 ほうれん草/オレンジ	ホットケーキ	ツナじゃが イタリアンスパゲティ すまし汁 オレンジ	ツナ じゃがいも 人参 玉葱 糸こんにゃく グリンピース/スパゲティ 胡瓜 人参 コーン オリーブ油 /麩 大根 人参 ほうれん草/オレンジ	牛乳 ドーナツ
12	土		食パン 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		
14	月	10倍粥 豆腐とじゃがいも のペースト	ささみの照り煮 豆腐サラダ ミルクスープ	ささみ/豆腐 キャベツ トマト 胡瓜/じゃがいも 玉葱 牛乳/オレンジ	チーズ スティックバー	鶏ささみのレモン風味 ミルクスープ 豆腐サラダ オレンジ	ささみ 片栗粉 レモン果汁/キャベツ 胡瓜 豆腐 トマト わかめ /じゃがいも 玉葱 ベーコン パセリ 牛乳 コンソメ/オレンジ	牛乳 チーズ スティックバー
15	火	10倍粥 南瓜と人参ペースト	野菜のそぼろ煮 南瓜煮 もやしのスープ オレンジ	鶏ミンチ 玉葱 人参 ピーマン/もやし 豆腐 人参/南瓜/オレンジ	ひじき粥	豚肉のソース炒め もやしのスープ 南瓜のパン粉焼き オレンジ	豚肉 玉葱 人参 ピーマン ウスターソース にんにく/もやし 葱 豆腐 人参 鶏ガラ/南瓜 パン粉 粉チーズ/オレンジ	ひじき チャーハン
16	水	10倍粥 玉葱と人参ペースト	うどん煮込み 高野の煮物 胡瓜煮込み パナナ	うどん /高野 鶏ミンチ 玉葱 人参/ 胡瓜/パナナ	りんごゼリー ウエハース	冷やしうどん 高野の卵とし 胡瓜もみ パナナ	うどん 天かす かまぼこ 葱/高野 鶏ミンチ 卵 玉葱 人参 小松菜 /胡瓜 わかめ かにかま/パナナ	牛乳 りんごゼリー ウエハース
17	木	10倍粥 豆腐と人参ペースト	肉豆腐 ピーマンの佃煮 みそ汁 オレンジ	鶏ミンチ 豆腐 しいたけ 人参/ピーマン 人参 ちりめん/キャベツ 厚揚げ みそ/オレンジ	乳児ビスケット	肉豆腐 ピーマンの佃煮 みそ汁 オレンジ	豚肉 豆腐 玉葱 椎茸 人参 葱/ピーマン 人参 ちりめん ごま油 /キャベツ 厚揚げ 人参 葱 みそ/オレンジ	牛乳 お菓子
18	金	10倍粥 じゃがいもと玉葱 のペースト	白身魚煮 南瓜サラダ スープ	白身魚/大根 ツナ 胡瓜/じゃがいも 玉葱 人参/南瓜 胡瓜/オレンジ	ヨーグルト パナナ	白身魚の竜田揚げ コンソメスープ 南瓜サラダ オレンジ	白身 片栗粉 生姜/じゃがいも 玉葱 人参 パセリ コンソメ/南瓜 胡瓜 チーズ マヨネーズ /オレンジ	ヨーグルト パナナ
19	土		食パン 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		
22	火	10倍粥 じゃがいもとかぼちゃ のペースト	夏野菜のそぼろ煮 胡瓜の和え物 みそ汁 パナナ	鶏ミンチ なす 人参/胡瓜 人参/じゃがいも みそ/パナナ	食パン	夏野菜のカレーシチュー チキンナゲット シルバーサラダ パナナ	豚ミンチ なす じゃがいも 南瓜 人参 トマト カレールウ スキムミルク/卵/マロニー 胡瓜 人参 コーン ごま油 /パナナ	牛乳 じゃこトースト
23	水	10倍粥 キャベツと人参 のペースト	なすのそぼろ煮 キャベツの和え物 すまし汁 オレンジ	なす 鶏ミンチ 玉葱 /キャベツ 胡瓜 /豆腐 人参 ほうれん草/オレンジ	スイカ せんべい	茄子入り生姜焼き キャベツサラダ すまし汁 オレンジ	なす 人参 玉葱 豚肉 生姜/キャベツ 胡瓜 コーン マヨネーズ /豆腐 人参 ほうれん草 /オレンジ	牛乳 スイカ お菓子
24	木	10倍粥 白身魚と玉葱のペースト	白身魚煮 青菜の和え物 みそ汁 オレンジ	白身魚 玉葱 ケチャップ/キャベツ ほうれん草 人参/切干 豆腐 人参 みそ/オレンジ	乳児ビスケット	白身魚のピザ焼き 三色和え みそ汁 オレンジ	白身魚 ピザソース 玉葱 ピーマン ケチャップ/キャベツ ほうれん草 人参 卵 /切干 豆腐 人参 葱 みそ/オレンジ	牛乳 お菓子
25	金	10倍粥 じゃがいもと人参 のペースト	じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリー煮浸し キャベツのスープ パナナ	鶏ミンチ 玉葱 人参 じゃがいも/ブロッコリー /キャベツ 玉葱 人参 コンソメ/パナナ	パンケーキ	ガバオライス ハムサラダ 青のりポテト キャベツのスープ パナナ	鶏ミンチ 玉葱 人参 ピーマン オイスターソース 卵/ハム ブロッコリー 胡瓜/じゃがいも 青のり/キャベツ 玉葱 人参 コンソメ/パナナ	牛乳 米粉の トライフルケーキ
26	土		食パン 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		
28	月	10倍粥 豆腐と人参のペースト	白身魚煮 もやしの和え物 すまし汁 オレンジ	白身魚/もやし 人参 胡瓜/豆腐 えのき ほうれん草 /オレンジ	カルピス寒天	白身魚の西京焼き すまし汁 もやしの中華和え オレンジ	白身 白みそ ごま/豆腐 えのき ほうれん草 /もやし 胡瓜 揚げ 人参 ごま油/オレンジ	牛乳 カルピス寒天 ずるめ
29	火	10倍粥 豆腐と人参のペースト	なすのケチャップ煮 玉葱そぼろ煮 スープ パナナ	ナス 玉葱 ケチャップ/玉葱 鶏ミンチ /玉葱 人参 青梗菜 豆腐/パナナ	麩のラスク	ジャージャーめん 中華スープ 茄子のケチャップ煮 パナナ	中華めん 豚ミンチ 玉葱 生姜 みそ 葱/青梗菜 玉葱 人参 豆腐 中華だし/ナス 人参 玉葱 ベーコン /パナナ	牛乳 麩の ココアラスク
30	水	10倍粥 じゃがいもと玉葱 のペースト	鶏肉とじゃがいもの煮物 切り干しの煮物 みそ汁 オレンジ	鶏肉 じゃがいも 玉葱/切干 人参/南瓜 玉葱 わかめ みそ/オレンジ	マカロニきなこ	親子煮 切り干しのカレーサラダ みそ汁 オレンジ	鶏肉 玉葱 人参 じゃがいも 卵 小松菜/切干 人参 胡瓜 カレー粉 /南瓜 玉葱 わかめ みそ/オレンジ	牛乳 黒糖わらびもち
31	木	10倍粥 白身魚と人参 のペースト	白身魚のあんかけ ミネストローネ 胡瓜とオクラの和え物 パナナ	白身魚 人参/胡瓜 人参 おくら/キャベツ 人参 玉葱 /パナナ	乳児せんべい	白身魚の磯辺揚げ ミネストローネ パナナ 胡瓜とオクラのごま和え	白身魚 青のり てんぷら粉/胡瓜 人参 オクラ ごま/キャベツ 人参 玉葱 トマト トマトピューレ ウィンナー コンソメ /パナナ	牛乳 お菓子 チーズ

主食(粥・米飯)は個人の摂取状況によるものを提供します。

献立は、個人の離乳食摂取状況により、変更します。未摂取の食材があればお知らせ下さい。(初期～中期 昆布だし使用。後期～ 煮干しだし・昆布・かつおだし使用。)