



# 7月離乳食献立表



7月	昼 食						午後3:00 8ヶ月頃から
	離乳後期(9~11ヶ月)		離乳中期(7~8ヶ月)		離乳初期(5~6ヶ月)		
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせる柔らかいもの		なめらかなペースト状		
	献立		献立		献立		
2月	全がゆ~軟飯 スープ薄味 野菜とひき肉の柔らか煮	米 合びき肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも ハ チマ トマト なす 太もやし	全がゆ だし汁 野菜と鶏ささみのつぶし煮	米 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 じゃがいも ト マト なす 太 もやし	10倍がゆ、だし汁 玉葱ペースト、人参ペースト じゃが芋ペースト トマトペースト	米 玉ねぎ 人 参 じゃがいも トマト	野菜がゆ 育児用ミルク
3火	全がゆ~軟飯 じゃが芋の味噌汁(薄味) 焼うじら豆腐刻み 小松菜のくたくた煮	米 じゃが芋 玉葱 長いも 白身魚 豆腐 人参 グリーン ピース ひじき 小松菜	全がゆ じゃが芋の味噌汁(薄味) 焼うじら豆腐刻み 小松菜のくたくた煮	米 じゃが芋 玉葱 長いも 白身魚 豆腐 人参 グリーン ピース 小松菜	10倍がゆ、だし汁 じゃが芋のペースト 玉葱ペースト、豆腐ペースト 人参ペースト、小松菜のペースト	米 じゃが芋 玉葱 豆腐 人 参 小松菜	バナナ 育児用ミルク
4水	全がゆ~軟飯、納豆 もやしの味噌汁(薄味) 鶏ささみの煮付け キャベツサラダ刻み、トマト刻み	米 納豆 しら す もやし 人 参 豆腐 鶏さ さみ キャベツ ほうれん草 ト マト	全がゆ(シラスのせ)、だし汁 鶏ささみの煮付け 野菜のくたくた煮 トマト刻み	米 しらす も やし 人参 豆 腐 鶏ささみ キャベツ ほう れん草 トマト	10倍がゆ、だし汁 人参ペースト、豆腐ペースト キャベツペースト トマトペースト	米 人参 豆腐 キャベツ トマ ト	野菜がゆ 育児用ミルク
5木	全がゆ~軟飯 キャベツの味噌汁(薄味) 白身魚の煮付け 切干大根の煮刻み	米 キャベツ 玉ねぎ 白身魚 切干大根 人参	全がゆ キャベツの味噌汁(薄味) 白身魚の軟らか煮 切干大根と人参の柔らか煮	米 キャベツ 玉ねぎ 白身魚 切干大根 人参	10倍がゆ だし汁、白身魚のペースト キャベツペースト 人参ペースト	米 白身魚 キャベツ 人参	ミニホットケーキ 育児用ミルク
6金	全がゆ~軟飯 そうめん汁(麺短く) ハンバーグ 野菜のくたくた煮	米 そうめん オクラ 合びき 肉 玉ねぎ 人 参 チンゲン菜 ほうれん草	全がゆ そうめん汁(麺刻み) 豆腐と野菜のくたくた煮	米 そうめん オクラ 豆腐 人参 チンゲン 菜 ほうれん草	10倍がゆ、だし汁 豆腐ペースト、チンゲン菜ペースト ほうれん草ペースト 人参ペースト	米 豆腐 チン ゲン菜 ほうれ ん草 人参	野菜がゆ 育児用ミルク
7土	おじや スープ薄味	米 玉ねぎ ピーマン 人参 じゃが芋 ほう れん草	おじや だし汁	米 玉ねぎ ピーマン 人参 じゃが芋 ほう れん草	10倍がゆ、だし汁 玉葱ペースト、人参ペースト じゃが芋ペースト ほうれん草ペースト	米 玉ねぎ 人 参 じゃが芋 ほうれん草	
9月	ジュシー(軟らかめ) 味噌汁(薄味) 肉かぼちゃ	米 グーヤー 人参 ひじき 山東菜 豆腐 豚Bロース か ぼちゃ 玉ねぎ	全がゆ、だし汁 山東菜と豆腐ののり煮 かぼちゃの軟らか煮	米 山東菜 豆 腐 かぼちゃ 玉葱	10倍がゆ、だし汁 豆腐ペースト かぼちゃペースト 玉葱ペースト	米 豆腐 かぼ ちゃ 玉葱	芋がゆ 育児用ミルク
10火	全がゆ~軟飯 冬瓜の味噌汁(薄味) 白身魚の照り焼きほぐし ひじきの軟らか煮	米 冬瓜 白身 魚 ひじき 人 参	全がゆ だし汁 白身魚と野菜の煮物	米 冬瓜 白身 魚 人参	10倍がゆ、だし汁 冬瓜ペースト 白身魚ペースト 人参ペースト	米 冬瓜 白身 魚 人参	味噌風味おじや 育児用ミルク
11水	全がゆ~軟飯 じゃが芋のスープ 豚肉と野菜の柔らか煮 トマト刻み	米 じゃが芋 豚 Bロース 玉葱 にんじん 豆腐 トマト	全がゆ、だし汁 豆腐と野菜の軟らか煮 トマト刻み	米 じゃが芋 玉 葱 にんじん 豆腐 トマト	10倍がゆ、だし汁 じゃが芋ペースト 玉葱ペースト、人参ペースト トマトペースト	米 じゃが芋 玉 葱 にんじん 豆腐 トマト	野菜がゆ 育児用ミルク
12木	全がゆ~軟飯 小松菜の味噌汁(薄味) 白身魚と野菜の軟らか煮 ブロッコリー土佐和え刻み	米 小松菜 人 参 絹ごし豆腐 白身魚 玉葱 トマト ブロッ コリー	全がゆ 小松菜の味噌汁(薄味) 白身魚と野菜の軟らか煮 ブロッコリー土佐和え刻み	米 小松菜 人 参 絹ごし豆腐 白身魚 玉葱 トマト ブロッ コリー	10倍がゆ、だし汁 小松菜ペースト、豆腐ペースト 白身魚ペースト、玉葱ペースト トマトペースト	米 小松菜 豆 腐 白身魚 玉 ねぎ トマト	プレーンヨーグル ト すりおろしりんご 育児用ミルク
13金	全がゆ~軟飯 じゃが芋の味噌汁(薄味) 麻婆豆腐(薄味)	米 じゃが芋 にんじん 豆腐 豚挽肉 玉葱	全がゆ だし汁 豆腐と野菜のくたくた煮	米 じゃが芋 にんじん 豆腐 玉葱	10倍がゆ、だし汁 じゃが芋ペースト 人参ペースト、豆腐ペースト 玉葱ペースト	米 チンゲン菜 豆腐 人参	野菜がゆ 育児用ミルク
14土	おじや スープ薄味	米 玉ねぎ ピーマン 人参 豆腐	おじや スープ薄味	米 玉ねぎ ピーマン 人参 豆腐	10倍がゆ、だし汁 玉葱ペースト 人参ペースト 豆腐ペースト	米 玉ねぎ 人 参 豆腐	
16月	海の日						



海の日



7月	屋 食						午後3:00 8ヶ月頃から
	離乳後期(9~11ヶ月)		離乳中期(7~8ヶ月)		離乳初期(5~6ヶ月)		
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせる柔らかいもの		なめらかなペースト状		
	献立		献立		献立		
17 火	全がゆ~軟飯 だし汁 野菜と鶏ささ身の柔らか煮	米 鶏ささ身 玉ねぎ 人参 じゃが芋 トマト 豆腐	全がゆ だし汁 野菜と鶏ささ身の柔らか煮	米 鶏ささ身 玉ねぎ 人参 じゃが芋 トマト 豆腐	10倍がゆ、だし汁 玉葱ペースト、人参ペースト じゃが芋ペースト トマトペースト、豆腐ペースト	米 玉ねぎ 人 参 じゃが芋 トマト 豆腐	野菜がゆ 育児用ミルク
18 水	全がゆ~軟飯 イナムドッチ(薄味) ゴーヤーチャンプルー刻み(薄味)	米 グーヤー 豚三枚肉 冬瓜 ゴーヤー 玉葱 厚揚げ	全がゆ、だし汁 冬瓜の柔らか煮 野菜と豆腐の軟らか煮	米 冬瓜 ゴー ヤー 玉葱 厚 揚げ 人参	10倍がゆ、だし汁 冬瓜ペースト 玉葱ペースト、人参ペースト 豆腐ペースト	米 冬瓜 玉葱 厚揚げ 人参	芋がゆ 育児用ミルク
19 木	全がゆ~軟飯 チンゲン菜の味噌汁 焼チキン南蛮刻み トマト刻み	米 チンゲン菜 キャベツ 鶏さ さみ トマト	全がゆ だし汁 鶏ささみと野菜の軟らか煮 トマト刻み	米 チンゲン菜 キャベツ 鶏さ さみ トマト 豆腐	10倍がゆ、だし汁 チンゲン菜ペースト キャベツペースト、豆腐ペースト トマトペースト	米 チンゲン菜 キャベツ トマ ト 豆腐	バナナ 育児用ミルク
20 金	ピラフ(軟らかめ) 野菜スープ(薄味) つぶしポテト トマト刻み、スイカ刻み	米 玉ねぎ 人 参 キャベツ じゃが芋 トマト スイカ	おじや だし汁 野菜の軟らか煮 スイカ刻み	米 玉ねぎ 人 参 キャベツ じゃが芋 トマト スイカ	10倍がゆ、だし汁 玉葱ペースト、人参ペースト キャベツペースト じゃが芋ペースト、スイカペースト	米 玉ねぎ 人 参 キャベツ じゃが芋 スイ カ	味噌風味おじや 育児用ミルク
21 土	ジューシー アーサ汁	米 人参 ひじ アーサ 豆 腐	人参がゆ だし汁	米 人参 豆腐	10倍がゆ だし汁 人参ペースト 豆腐ペースト	米 人参 豆腐	
23 月	全がゆ~軟飯、だし汁 レバーの軟らか煮 豆腐と野菜の軟らか煮 トマト刻み	米 豚レバー 豆腐 人参 ト マト かぼちゃ	全がゆ、だし汁 豆腐と野菜の軟らか煮 トマト刻み	米 豆腐 人参 トマト かぼ ちゃ	10倍がゆ、だし汁 人参ペースト、豆腐ペースト トマトペースト かぼちゃペースト	米 豆腐 人参 トマト かぼ ちゃ	バナナ 育児用ミルク
24 火	全がゆ~軟飯 小松菜の味噌汁 白身魚のポテト焼き 野菜炒め刻み	米 小松菜 厚 揚げ 白身魚 じゃが芋 キャ ベツ 玉葱 い んげん 人参 ピーマン	全がゆ、だし汁 白身魚のポテト焼き刻み 野菜の軟らか煮	米 小松菜 厚 揚げ 白身魚 じゃが芋 キャ ベツ 玉葱 い んげん 人参 ピーマン	10倍がゆ、だし汁 小松菜ペースト、豆腐ペースト 白身魚ペースト、じゃが芋ペースト 人参ペースト	米 小松菜 厚 揚げ 白身魚 じゃが芋 人参 ピーマン	野菜がゆ 育児用ミルク
25 水	全がゆ~軟飯 大根の味噌汁(薄味) 筑前煮の軟らか煮 ブロッコリー土佐和え刻み	米 大根 鶏さ さみ 里芋 人 参 いんげん ブロッコリー	全がゆ、だし汁 鶏ささみと野菜の軟らか煮 ブロッコリー土佐和え刻み	米 大根 鶏さ さみ かぼちゃ 人参 ブロッコ リー	10倍がゆ、だし汁 大根ペースト、豆腐ペースト かぼちゃペースト、人参ペースト ブロッコリーペースト	米 大根 豆腐 かぼちゃ 人参 ブロッコリー	すりおろしりんご 育児用ミルク
26 木	全がゆ~軟飯 沖縄風味味噌汁(薄味) 白身魚のパン粉焼き オクラの和え物刻み	米 豆腐 人参 大根 山東菜 白身魚 オクラ	全がゆ、だし汁 豆腐と野菜の軟らか煮 白身魚の軟らか煮	米 豆腐 人参 大根 山東菜 白身魚	10倍がゆ、だし汁 豆腐ペースト、人参ペースト 大根ペースト、山東菜ペースト 白身魚ペースト	米 豆腐 人参 大根 山東菜 白身魚	野菜がゆ 育児用ミルク
27 金	全がゆ~軟飯 じゃが芋の味噌汁(薄味) 豚肉とキャベツのみそ炒め刻み 人参いりちー軟らか煮	米 じゃが芋 豚肉 キャベツ ピーマン 人参 玉葱 ほうれん 草	全がゆ、だし汁 野菜の軟らか煮 人参いりちー軟らか煮	米 じゃが芋 キャベツ ピー マン 人参 玉 葱 ほうれん草	10倍がゆ、だし汁 じゃが芋ペースト、キャベツペースト 人参ペースト、玉葱ペースト ほうれん草ペースト	米 じゃが芋 キャベツ 人参 玉葱 ほうれん 草	野菜がゆ 育児用ミルク
28 土	おじや だし汁	米 玉ねぎ 人 参 かぼちゃ 白身魚	おじや だし汁	米 玉ねぎ 人 参 かぼちゃ 白身魚	おじやペースト だし汁	米 玉ねぎ 人 参 かぼちゃ 白身魚	
30 月	焼うどん(刻み) スープ薄味 プレーンヨーグルト	うどん 鶏ひき 肉 玉葱 にん じん キャベツ 小松菜 ヨーグ ルト	全がゆ、だし汁 野菜の軟らか煮 プレーンヨーグルト	米 鶏ひき肉 玉葱 にんじん キャベツ 小松 菜 ヨーグルト	10倍がゆ、だし汁 玉葱ペースト、人参ペースト キャベツペースト、小松菜ペースト ヨーグルト	米 玉葱 にん じん キャベツ 小松菜 ヨーグ ルト	しらすがゆ 育児用ミルク
31 火	全がゆ~軟飯 豚汁(薄味) 魚の味噌マヨ焼き(薄味) エンサイの軟らか煮	米 大根 じゃ が芋 長葱 人 参 キング エ ンサイ	全がゆ、だし汁 白身魚の軟らか煮 野菜の軟らか煮	米 大根 じゃ が芋 長葱 人 参 キング エ ンサイ	10倍がゆ、だし汁 大根ペースト、じゃが芋ペースト 人参ペースト 白身魚ペースト	米 大根 じゃ が芋 人参 キ ング	芋がゆ 育児用ミルク

\* 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