



2023年7月 離乳食献立表



	初期 5~6カ月頃 (1回食)	中期 7~8カ月頃 (1回食・2回食)	後期 9~11カ月頃 (1回食・2回食)	完了期 12~18カ月頃 (昼食・午後おやつ)
1日 15日 29日 (土)	うどんペースト カレイ、ほうれん草、人参ペースト だしスープ (大根、玉ねぎ) バナナペースト	うどん (大根、人参、醤油) カレイ、ほうれん草、人参煮 バナナ	うどん (大根、人参、醤油) カレイ、ほうれん草、人参煮 バナナ	焼きうどん 大根煮 (さつま揚げ抜き) すまし汁 バナナ
		おじや (ブロッコリー、玉ねぎ) キャベツ、人参煮	おじや (ブロッコリー、玉ねぎ) キャベツ、人参煮	ウインナーチーズ蒸しパン 牛乳
3日 31日 (月)	お粥ペースト 高野豆腐、白菜、人参ペースト だしスープ (玉ねぎ) 煮りんごペースト	お粥 高野豆腐、きゅうり、人参煮 だしスープ (白菜、玉ねぎ) 煮りんご	軟飯 (お粥+軟飯) 鶏肉、きゅうり煮 高野豆腐と人参煮 (醤油) みそ汁 (白菜、玉ねぎ) 煮りんご	軟飯 鶏肉の塩焼き (塩麹抜き) 大根のごまサラダ (切干大根⇒大根) みそ汁 煮りんご
		パン粥 (調整粉乳) ブロッコリー、玉ねぎ、人参煮	スティック食パン ブロッコリー、玉ねぎ、人参煮	ヨーグルトケーキ 牛乳
4日 18日 (火)	そうめんペースト たい、じゃが芋、人参ペースト だしスープ (キャベツ、玉ねぎ) オレンジペースト	にゅうめん (キャベツ、人参、みそ) たい、ほうれん草、じゃが芋煮 オレンジ	にゅうめん (キャベツ、人参、みそ) たい、ほうれん草、じゃが芋煮 オレンジ	ツナサラダそうめん (コーン抜き) 厚揚げとじゃが芋の煮物 すまし汁 オレンジ
		おじや (玉ねぎ、人参) きゅうり、トマト煮	おじや (玉ねぎ、人参) きゅうり、トマト煮	枝豆おにぎり (塩昆布抜き) 麦茶
5日 19日 (水)	お粥ペースト 高野豆腐、かぼちゃ、小松菜ペースト だしスープ (キャベツ、人参) バナナペースト	お粥 高野豆腐、かぼちゃ、小松菜煮 だしスープ (キャベツ、人参) バナナ	軟飯 (お粥+軟飯) 豚肉、かぼちゃ、小松菜煮 すまし汁 (豆腐、キャベツ、人参) バナナ	軟飯 豆腐チャンプル 小松菜のしらす和え みそ汁 バナナ
		しらす粥 (人参) ほうれん草、玉ねぎ煮	しらす粥 (人参) ほうれん草、玉ねぎ煮	大学かぼちゃ (焼き) 牛乳
6日 20日 (木)	パン粥ペースト (調整粉乳) カレイ、ブロッコリー、玉ねぎペースト だしスープ (大根、人参) 煮りんごペースト	パン粥 (調整粉乳) カレイ、ブロッコリー、玉ねぎ煮 だしスープ (大根、人参) 煮りんごヨーグルト	スティック食パン カレイ、玉ねぎ煮 ブロッコリー、えのきのおかか和え だしスープ (大根、人参) 煮りんごヨーグルト	食パン (耳なし) カレイのオーロラソース焼き 大根とハムのサラダ コンソメスープ 煮りんごヨーグルト (もも缶⇒りんご)
		おじや (白菜、人参) ほうれん草、さつま芋煮	おじや (白菜、人参) ほうれん草、さつま芋煮	肉そぼろおにぎり 麦茶
7日 (金)	お粥ペースト しらす、ほうれん草、なすペースト だしスープ (玉ねぎ、人参) スイカペースト	お粥 しらす、ほうれん草、なす煮 だしスープ (玉ねぎ、人参) スイカ	軟飯 (お粥+軟飯) しらす、ほうれん草、なす煮 みそ汁 (玉ねぎ、人参) スイカ	セタピラフ (コーン抜き) カラフルマリネ コンソメスープ (ベーコン抜き) スイカ
		ツナ粥 (人参) ブロッコリー、キャベツ煮	ツナ粥 (人参) ブロッコリー、キャベツ煮	セタゼリー (ジュース⇒牛乳・もも缶抜き) 牛乳
21日 (金)	お粥ペースト しらす、ほうれん草、なすペースト だしスープ (玉ねぎ、人参) オレンジペースト	お粥 しらす、ほうれん草、なす煮 だしスープ (玉ねぎ、人参) オレンジ	軟飯 (お粥+軟飯) さけ、ほうれん草、なす煮 みそ汁 (玉ねぎ、人参) オレンジ	軟飯 (とうもろこし抜き) さけのごま照り焼き 夏野菜の煮びたし (煮る) みそ汁 デラウェア
		ツナ粥 (人参) ブロッコリー、キャベツ煮	ツナ粥 (人参) ブロッコリー、キャベツ煮	牛乳もち (スキムミルク抜き) 牛乳



2023年7月 離乳食献立表



	初期 5~6カ月頃 (1回食)	中期 7~8カ月頃 (1回食・2回食)	後期 9~11カ月頃 (1回食・2回食)	完了期 12~18カ月頃 (昼食・午後おやつ)
8日 22日 (土)	お粥ペースト 豆腐,小松菜,人参ペースト だしスープ(玉ねぎ) バナナペースト	お粥 豆腐,小松菜,人参煮 だしスープ(玉ねぎ) バナナ	軟飯(お粥+軟飯) 豚肉,小松菜,人参煮 すまし汁(豆腐,玉ねぎ) バナナ	軟飯 豚肉のマーマレード炒め 小松菜のサラダ(コーン抜き) みそ汁 バナナ
		かぼちゃ粥 ほうれん草,玉ねぎ煮	かぼちゃ粥 ほうれん草,玉ねぎ煮	たこ焼き風ポテト(焼き・ソース抜き) 牛乳
10日 24日 (月)	お粥ペースト カレイ,白菜,ブロッコリーペースト だしスープ(大根,人参) オレンジペースト	お粥 カレイ,白菜,ブロッコリー煮 だしスープ(大根,人参) オレンジ	軟飯(お粥+軟飯) カレイ,白菜,ブロッコリー煮 みそ汁(大根,人参) オレンジ	軟飯 サバの塩焼き ひじきの煮物(ちくわ抜き) みそ汁 オレンジ
		おじや(ほうれん草,人参) トマト,玉ねぎ煮	おじや(ほうれん草,人参) トマト,玉ねぎ煮	ゴージラレーグとバナナの ヨーグルト和え(マシュマロ抜き) 牛乳
11日 25日 (火)	そうめんペースト しらす,キャベツ,人参ペースト だしスープ(小松菜,玉ねぎ) 煮りんごペースト	にゅうめん(小松菜,玉ねぎ,醤油) しらす,キャベツ,人参煮 煮りんごヨーグルト	しらすスパゲティ(人参,醤油) キャベツ,玉ねぎ煮 だしスープ(小松菜,えのき) 煮りんごヨーグルト	しらすの和風パスタ ヨーグルトサラダ コンソメスープ 煮りんご
		ツナ粥(じゃが芋) きゅうり,人参煮	ツナ粥(じゃが芋) きゅうり,人参煮	ツナマヨおにぎり(コーン抜き) 麦茶
12日 26日 (水)	お粥ペースト たい,ほうれん草,人参ペースト だしスープ(玉ねぎ) バナナペースト	お粥 たい,ほうれん草,人参煮 だしスープ(玉ねぎ) バナナ	軟飯(お粥+軟飯) 豚肉,ほうれん草,人参煮 納豆和え(オクラ,もやし,醤油) みそ汁(玉ねぎ) バナナ	軟飯 豚肉と大根の旨煮(しょうが抜き) 納豆和え みそ汁 バナナ
		うどん(大根,人参,みそ) なす,小松菜煮	うどん(大根,人参,みそ) なす,小松菜煮	トマトチーズクラッカー 牛乳
13日 27日 (木)	お粥ペースト 豆腐,玉ねぎ,人参ペースト だしスープ(小松菜,白菜) 煮りんごペースト	お粥 豆腐,玉ねぎ,人参煮 だしスープ(小松菜,白菜) 煮りんご	軟飯(お粥+軟飯) 鶏肉,玉ねぎ,人参煮 すまし汁(小松菜,白菜) 煮りんご	軟飯 チキン南蛮 ビーフンソテー(ベーコン抜き) みそ汁(なめこ抜き) メロン
		おじや(チンゲン菜,玉ねぎ) キャベツ・人参煮	おじや(チンゲン菜,玉ねぎ) キャベツ・人参煮	13日 抹茶寒天(抹茶⇒牛乳)・牛乳 27日 マーフルケーキ(ココア⇒ジャム)・牛乳
14日 28日 (金)	お粥ペースト しらす,きゅうり,トマトペースト だしスープ(かぼちゃ,玉ねぎ) オレンジペースト	お粥 しらす,きゅうり,トマト煮 だしスープ(かぼちゃ,玉ねぎ) オレンジ	軟飯(お粥+軟飯) 豚ひき肉,きゅうり煮 トマトとキャベツのサラダ みそ汁(かぼちゃ,玉ねぎ) オレンジ	夏野菜ポトフ(カレールウ抜き) チーズサラダ コンソメスープ(コーン抜き) オレンジ
		パン粥(調整粉乳) なす,小松菜,人参煮	スティック食パン なす,小松菜,人参煮	ジャムサンド 牛乳

☆完了期は、幼児食をベースに完了期の食材表にないものを除去しています。

幼児食の献立表と合わせてご確認ください。

☆材料の都合により献立を変更することがあります。

☆初めての食材についてはご家庭で食べていただき、体調の変化がないか確認して下さい。