



日付	曜	午 前 食			
		中期 前半食	中期 後半食	後 期 食	
8	22	月	①5分がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚煮 ④ほうれん草と野菜煮	①全がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚煮 ④ほうれん草と野菜煮	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚フライ ④ほうれん草サラダ
9	23	火	①5分がゆ ②麩のみそ汁 ③じゃが芋のそぼろ煮 ④キャベツ煮	①全がゆ ②麩のみそ汁 ③じゃが芋のそぼろ煮 ④キャベツ煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③じゃが芋そぼろ煮 ④キャベツソテー
10	24	水	①5分がゆ ②大根のみそ汁 ③鶏そぼろと玉ねぎ煮 ④じゃが芋煮	①全がゆ ②大根のみそ汁 ③鶏そぼろと玉ねぎ煮 ④じゃが芋煮	①軟飯 ②大根のみそ汁 ③ハンバーグ④粉ふき芋
11	25	木	①5分がゆ ②もやしのみそ汁 ③鶏肉野菜あんかけ ④小松菜煮	①全がゆ ②もやしのみそ汁 ③鶏肉野菜あんかけ ④小松菜煮	①軟飯 ②もやしのみそ汁 ③鶏肉チーズ焼き ④小松菜コーンソテー
12	26	金	①5分がゆ ②人参のみそ汁 ③豆腐のそぼろ煮 ④チンゲン菜煮	①全がゆ ②人参のみそ汁 ③豆腐のそぼろ煮 ④チンゲン菜煮	①軟飯 ②人参のみそ汁 ③豆腐のそぼろ煮 ④チンゲン菜もやしソテー
13	27	土	①にゅうめん(鶏ひき肉・野菜) ②さつま芋煮	①にゅうめん(鶏ひき肉・野菜) ②さつま芋煮 ③フルーツ煮	①にゅうめん(鶏ひき肉・野菜) ②さつま芋煮 ③フルーツ煮
1	29	月	①5分がゆ ②チンゲン菜のみそ汁 ③白身魚煮 ④人参もやし煮	①全がゆ ②チンゲン菜のみそ汁 ③白身魚煮 ④人参もやし煮	①軟飯 ②チンゲン菜のみそ汁 ③白身魚煮 ④人参もやしソテー
2	16/30	火	①5分がゆ ②もやしのみそ汁 ③ささみ煮 ④ほうれん草と人参煮	①全がゆ ②もやしのみそ汁 ③ささみ煮 ④ほうれん草と人参煮	①軟飯 ②もやしのみそ汁 ③鶏レバー野菜煮 ④ほうれん草の胡麻和え
3	17/31	水	①5分がゆ ②人参のスープ ③豆腐のそぼろあん ④トマト煮	①全がゆ ②人参のスープ ③豆腐のそぼろあん ④トマト煮	①軟飯 ②人参のスープ ③豆腐と野菜煮 ④トマト煮
4		木	①5分がゆ ②お麩のみそ汁 ③ささみと玉ねぎ煮 ④胡瓜ともやし煮	①全がゆ ②お麩のみそ汁 ③ささみと玉ねぎ煮 ④胡瓜ともやし煮	①ごましお軟飯 ②お麩のみそ汁 ③ささみと玉ねぎソテー④胡瓜もやしサラダ
5	19	金	①5分がゆ ②玉ねぎのスープ ③人参シラス煮 ④南瓜煮	①全がゆ ②玉ねぎのスープ ③人参シラス煮 ④南瓜煮	①軟飯 ②玉ねぎのスープ ③人参シラス煮 ④南瓜サラダ
6	20	土	①にゅうめん(鶏ひき肉・野菜) ②青菜煮	①にゅうめん(鶏ひき肉・野菜) ②青菜煮 ③フルーツ煮	①にゅうめん(鶏ひき肉・野菜) ②青菜ソテー ③フルーツ煮
18	☆	木	①5分がゆ ②スープ(人参) ③鶏肉と野菜煮 ④大根きゅうり煮	①全がゆ ②スープ(人参) ③鶏肉と野菜煮 ④大根きゅうり煮	①軟飯 ②スープ(人参) ③鶏肉ソテー ④大根きゅうりソテー

☆材料の都合により献立を変更することがあります



日付	曜	午 後 食			
		中期 前半食	中期 後半食	後 期 食	
8	22	月	①5分がゆ ②人参のすまし汁 ③じゃがいもと野菜のそぼろ煮 ④いんげん煮	①全粥 ②人参のすまし汁 ③じゃがいもと野菜のそぼろ煮 ④いんげん煮	①軟飯 ②人参のすまし汁 ③じゃがいもと野菜のそぼろ煮 ④いんげん煮
9	23	火	①5分がゆ ②かぶのみそ汁 ②ささみのあんかけ ③さつま芋煮	①全粥 ②かぶのみそ汁 ②ささみの野菜あんかけ ③さつま芋煮	①軟飯 ②かぶのみそ汁 ②ささみの野菜あんかけ ③さつま芋と人参煮
10	24	水	①5分がゆ ②お麩のみそ汁 ③豆腐と胡瓜煮 ④小松菜煮	①全粥 ②お麩のみそ汁 ③豆腐と胡瓜煮 ④小松菜煮	①軟飯 ②お麩のみそ汁 ③豆腐と胡瓜煮 ④小松菜炒め
11	25	木	①5分がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚煮 ④もやしと人参煮	①全粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚煮 ④もやしと人参煮	①青海苔ご飯(軟飯) ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚ごま焼き ④もやしと人参煮
12	26	金	①パンがゆ ②人参の清まし汁 ③鶏ひき肉と玉ねぎ煮 ④キャベツ煮	①トースト ②人参の清まし汁 ③鶏ひき肉と玉ねぎ煮 ④キャベツ煮	①トースト ②人参の清まし汁 ③鶏レバーと玉ねぎソテー ④キャベツ煮
13	27	土	①5分がゆ ②大根の清まし汁 ③ピーマンとしらす煮 ④さつま芋煮	①全がゆ ②大根の清まし汁 ③ピーマンとしらす煮 ④さつま芋煮	①軟飯 ②大根の清まし汁 ③ピーマンとしらすソテー ④さつま芋煮
1	29	月	①パンがゆ ②もやしスープ ③鶏ひき肉と人参煮 ④じゃが芋煮	①トースト ②もやしのスープ ③鶏ひき肉人参煮 ④じゃが芋煮	①トースト ②もやしのスープ ③鶏レバーと人参ソテー ④じゃが芋煮
2	16/30	火	①5分がゆ ②人参スープ ③豆腐の味噌煮 ④キャベツもやし煮	①全がゆ ②人参スープ ②豆腐の味噌煮 ③キャベツもやし煮	①全がゆ ②人参スープ ②豆腐の挽肉味噌あんかけ煮 ③キャベツもやし煮
3	17/31	水	①5分がゆ ②玉ねぎの清まし汁 ③白身魚煮 ④小松菜人参煮	①全がゆ ②玉ねぎの清まし汁 ③白身魚煮 ④小松菜人参煮	①軟飯 ②玉ねぎの清まし汁 ③白身魚磯辺焼き ④小松菜人参ソテー
4		木	①にゅうめん(ひき肉・人参) ②豆腐の煮物 ③ピーマンキャベツ煮	①にゅうめん(ひき肉・人参) ②豆腐の煮物 ③ピーマンキャベツ煮	①にゅうめん(ひき肉・人参) ②豆腐ステーキ ④ピーマンキャベツソテー
5	19	金	①5分がゆ ②もやしのスープ ③ささみ煮 ④キャベツ人参煮	①全がゆ ②もやしのスープ ③ささみ煮 ④キャベツ人参煮	①軟飯 ②もやしのスープ ③ささみ磯辺焼き ④キャベツ人参ソテー
6	20	土	①パン粥 ②玉ねぎのスープ ③白身魚の煮付け ④さつま芋煮	①トースト ②玉ねぎのスープ ③白身魚の煮付け ④さつま芋煮	①トースト ②玉ねぎのスープ ③白身魚の煮付け ④さつま芋煮
18	☆	木	①5分がゆ ②キャベツスープ ③人参としらす煮 ④じゃが芋煮	①全がゆ ②キャベツスープ ③人参としらす煮 ④じゃがいも煮	①軟飯 ②キャベツスープ ③人参としらす煮 ④じゃが芋ソテー

☆材料の都合により献立を変更することがあります



# 令和元年7月離乳食献立表 No. 1



日付		曜	初期	
8	22	月	①つぶし粥 ②野菜スープ 玉ねぎ	野菜マッシュ ③人参 ④ほうれん草
9	23	火	①つぶし粥 ②野菜スープ 人参	野菜マッシュ ③じゃが芋 ④キャベツ
10	24	水	①つぶし粥 ②野菜スープ 大根	野菜マッシュ ③たまねぎ ④人参
11	25	木	①つぶし粥 ②野菜スープ 玉ねぎ	野菜マッシュ ③もやし ④小松菜
12	26	金	①つぶし粥 ②野菜スープ 人参	野菜マッシュ ③チンゲン菜 ④玉ねぎ
13	27	土	①つぶし粥 ②野菜スープ 人参	野菜マッシュ ③さつまいも ④白菜
1	29	月	①つぶし粥 ②野菜スープ チンゲン菜	野菜マッシュ ③人参 ④もやし
2	16/30	火	①つぶし粥 ②野菜スープ もやし	野菜マッシュ ③玉葱 ④人参
3	17/31	水	①つぶし粥 ②野菜スープ 人参	野菜マッシュ ③もやし ④キャベツ
4	/	木	①つぶし粥・②野菜スープ キャベツ	野菜マッシュ ③人参 ④きゅうり
/	19	金	①つぶし粥 ②野菜スープ ほうれん草	野菜マッシュ ③キャベツ ④人参
6	20	金	①つぶし粥 ②野菜スープ 人参	野菜マッシュ ③キャベツ ④人参
18	☆	木	①つぶし粥②野菜スープ 玉ねぎ	野菜マッシュ ③人参④きゅうり