

令和5年7月離乳食献立表 No.1

日付		曜	初期食	
1	15/29	土	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小松菜
3	31	月	①つぶし粥 ②野菜スープ さつまい	野菜マッシュ ③小松菜 ④玉ねぎ
4	17	火	①つぶし粥 ②野菜スープ みつば	野菜マッシュ ③人参 ④いんげん
5	19	水	①つぶし粥 ②野菜スープ キャベツ	野菜マッシュ ③ブロッコリー ④人参
6	20	木	①つぶし粥 ②野菜スープ 大根	野菜マッシュ ③キャベツ ④玉ねぎ
7	21	金	①つぶし粥 ②野菜スープ もやし	野菜マッシュ ③ブロッコリー ④じゃが芋
8	22	土	①つぶし粥 ②野菜スープ キャベツ	野菜マッシュ ③玉ねぎ ④ピーマン
10	24	月	①つぶし粥 ②野菜スープ みつば	野菜マッシュ ③人参 ④チンゲン菜
11	25	火	①つぶし粥 ②野菜スープ キャベツ	野菜マッシュ ③胡瓜 ④南瓜
12	26	水	①つぶし粥 ②野菜スープ もやし	野菜マッシュ ③ほうれん草 ④玉ねぎ
13	27	木	①つぶし粥 ②野菜スープ 白菜	野菜マッシュ ③大根 ④人参
14	28	金	①つぶし粥 ②野菜スープ 小松菜	野菜マッシュ ③胡瓜 ④キャベツ

☆材料の都合により献立を変更することがあります

令和5年7月離乳午前食献立表 No. 2

日付		曜	午 前 食		
			中期前半	中期後半	後期食
1	15/29	土	①煮込みうどん（人参） ③じゃが芋としらす煮 ④小松菜煮	①煮込みうどん（人参） ③じゃが芋としらす煮 ④小松菜煮	①煮込みうどん（人参） ③じゃが芋としらす煮 ④小松菜煮
3	31	月	①5分かゆ ②さつま芋のスープ ③ささみあん ④小松菜と玉ねぎ煮	①全がゆ ②さつま芋のスープ ③ささみあん ④小松菜と玉ねぎ煮	①軟飯 ②さつま芋のスープ ③ささみあん ④小松菜と玉ねぎ煮
4	18	火	①5分かゆ ②みつばのスープ ③白身魚煮 ④いんげんと人参煮	①全がゆ ②みつばのスープ ③白身魚煮 ④いんげんと人参煮	①軟飯 ②みつばのスープ ③白身魚の唐揚げ ④いんげんと人参煮
5	19	水	①5分かゆ ②キャベツのスープ ③人参とひき肉あん ④ブロッコリー煮	①全がゆ ②キャベツのスープ ③人参とひき肉あん ④ブロッコリー煮	①軟飯 ②キャベツのスープ ③人参とひき肉あん ④ブロッコリー煮
6	20	木	①5分かゆ ②大根スープ ③ささみあん ④キャベツと玉ねぎ煮	①全がゆ ②大根スープ ③ささみあん ④キャベツと玉ねぎ煮	①軟飯 ②大根スープ ③ささみあん ④キャベツと玉ねぎ煮
7	21	金	①パンがゆ ②もやしのスープ ③じゃが芋としらす煮 ④ブロッコリー煮	①食パン ②もやしのスープ ③じゃが芋としらす煮 ④ブロッコリー煮	①トースト ②もやしのスープ ③じゃが芋としらす煮 ④ブロッコリー煮
8	22	土	①煮込みうどん（キャベツ） ③豆腐煮 ④玉ねぎとピーマン煮	①煮込みうどん（キャベツ） ③豆腐煮 ④玉ねぎとピーマン煮	①煮込みうどん（キャベツ） ③豆腐煮 ④玉ねぎとピーマン煮
10	24	月	①5分かゆ ②みつばのスープ ③白身魚煮 ④人参とチンゲン菜煮	①全がゆ ②みつばのスープ ③白身魚煮 ④人参とチンゲン菜煮	①軟飯 ②みつばのスープ ③白身魚フライ ④人参とチンゲン菜煮
11	25	火	①にゅうめん（キャベツ） ③南瓜とひき肉あん ④胡瓜煮	①にゅうめん（キャベツ） ③南瓜とひき肉あん ④胡瓜煮	①にゅうめん（キャベツ） ③南瓜とひき肉あん ④胡瓜煮
12	26	水	①パンがゆ ②もやしのスープ ③ささみあん ④ほうれん草と玉ねぎ煮	①食パン ②もやしのスープ ③ささみあん ④ほうれん草と玉ねぎ煮	①トースト ②もやしのスープ ③ささみあん ④ほうれん草と玉ねぎ煮
13	27	木	①5分かゆ ②白菜のスープ ④ブロッコリー煮 ④大根と人参煮	①全がゆ ②白菜のスープ ④ブロッコリー煮 ④大根と人参煮	①軟飯 ②白菜のスープ ④ブロッコリー煮 ④大根と人参炒め
14	28	金	①5分かゆ ②小松菜のスープ ③人参とひき肉あん ④胡瓜とキャベツ煮	①全がゆ ②小松菜のスープ ③人参とひき肉あん ④胡瓜とキャベツ煮	①軟飯 ②小松菜のスープ ③人参とひき肉あん ④胡瓜とキャベツ煮

令和5年7月離乳午後食献立表 No. 3

日付	曜	午 後 食		
		中期前半	中期後半	後期食
1	15/29	土	①5分がゆ ②キャベツのみそ汁 ③白身魚煮 ④玉ねぎと人参煮	①全がゆ ②キャベツのみそ汁 ③白身魚煮 ④玉ねぎと人参煮
3	31	月	①5分がゆ ②大根のみそ汁 ③豆腐煮 ④キャベツと人参煮	①全がゆ ②大根のみそ汁 ③豆腐煮 ④キャベツと人参煮
4	18	火	①パンがゆ ②麩のみそ汁 ③ささみあん ④小松菜ともやし煮	①食パン ②麩のみそ汁 ③ささみあん ④小松菜ともやし煮
5	19	水	①煮込みうどん（玉ねぎ） ③かぶとしらす煮 ④さつま芋煮	①煮込みうどん（玉ねぎ） ③かぶとしらす煮 ④さつま芋煮
6	20	木	①5分がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③ピーマンとしらす煮 ④人参煮	①全がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③ピーマンとしらす煮 ④人参煮
7	21	金	①5分がゆ ②麩のみそ汁 ③豆腐煮 ④人参と白菜煮	①全がゆ ②麩のみそ汁 ③豆腐煮 ④人参と白菜煮
8	22	土	①5分がゆ ②さつま芋のみそ汁 ③白身魚煮 ④大根煮	①全がゆ ②さつま芋のみそ汁 ③白身魚煮 ④大根煮
10	24	月	①5分がゆ ②チンゲン菜のみそ汁 ③ささみあん ④じゃが芋といんげん煮	①全がゆ ②チンゲン菜のみそ汁 ③ささみあん ④じゃが芋といんげん煮
11	25	火	①5分がゆ ②さつま芋のみそ汁 ③白身魚煮 ④チンゲン菜と人参煮	①全がゆ ②さつま芋のみそ汁 ③白身魚煮 ④チンゲン菜と人参煮
12	26	水	①5分がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③ピーマンとしらす煮 ④キャベツと胡瓜煮	①全がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③ピーマンとしらす煮 ④キャベツと胡瓜煮
13	27	木	①5分がゆ ②小松菜のみそ汁 ③豆腐煮 ④白菜と人参煮	①全がゆ ②小松菜のみそ汁 ③豆腐煮 ④白菜と人参煮
14	28	金	①5分がゆ ②麩のみそ汁 ③白身魚煮 ④人参ともやし煮	①全がゆ ②麩のみそ汁 ③白身魚煮 ④人参ともやし煮

日付	曜	10時おやつ	午前食	午後食	主な材料		
					熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの
1	15/29	土	クラッカー ①豚汁うどん ③ジャーマンポテト ⑤フルーツ	①昆布のおにぎり ②キャベツのみそ汁 ⑤フルーツ ⑥りんごジュース	乾うどん じゃが芋 油・ごま油 米	みそ 豚肉 油揚げ ウィンナー	大根・人参 長ねぎ・小松菜 玉ねぎ・パセリ 昆布・キャベツ
3	31	月	マンナ ①ご飯 ②みそ汁（さつま芋・玉ねぎ） ③鶏肉の照り焼き ④小松菜のお浸し ⑤フルーツ	①フルーツゼリー ②大根のみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	米・さつま芋 油 イナアガー	みそ 鶏肉 かつお節 牛乳	玉ねぎ・大根 小松菜 ちやし・人参 みかん缶・りんご
4	18	火	牛乳 ①ご飯 ②みそ汁（なす・みつば） ③鯖の竜田揚げ ④切干大根の旨煮 ⑤フルーツ	①メサターアングギー ②麩のみそ汁 ③フルーツ ⑥牛乳	米・片栗粉 油・麩 小麦粉 ベーキングパウダー	鯖・牛乳 みそ・油揚げ 卵 スキムミルク	なす・みつば 人参・干椎茸 いんげん・切干大根 生姜
5	19	水	ヨーグルト ①ハヤシライス ②スープ（もやし・コーン） ④コールスローサラダ ⑤フルーツ	①野菜クラッカー ②玉ねぎのみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	米・じゃが芋 油・ハヤシフレーク 小麦粉 片栗粉	豚肉 チーズ 牛乳	玉ねぎ・人参・もやし コーン キャベツ ほうれん草
6	20	木	牛乳 ①ご飯 ②みそ汁（大根・わかめ） ③青のりの唐揚げ ④キャベツソテー ⑤フルーツ	①小松菜とツナのスパゲティ ②じゃが芋のみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	米・片栗粉 油・ごま油 スパゲティ じゃが芋・バター	鶏肉・牛乳 みそ ツナ	大根・わかめ にんにく・生姜・青のり キャベツ・人参・玉ねぎ 小松菜・のり
8	22	土	クラッカー ①しおラーメン ③厚揚げのケチャップ炒め ⑤フルーツ	①五目ご飯 ②さつま芋のみそ汁 ⑤フルーツ ⑥りんごジュース	中華麺 米 油・さつま芋 ごま油	豚肉 厚揚げ 鶏肉 油揚げ	長ねぎ・キャベツ もやし・人参・にら 玉ねぎ・ピーマン
10	24	月	マンナ ①ご飯 ②清汁（春雨・みつば） ③鮭のごまみそ焼き ④チンゲン菜のソテー ⑤フルーツ	①コーンフレークおこし ②チンゲン菜のみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	米・バター ごま・春雨 油・コーンフレーク ごま油・マシュマロ	みそ 鮭 牛乳	みつば 長ねぎ・チンゲン菜 人参・もやし
11	25	火	牛乳 ①冷やし中華 ②スープ（チンゲン菜・大根） ③かぼちゃのチーズ焼き ⑤フルーツ	①中華おこわ ②さつま芋のみそ汁 ⑤フルーツ ⑥りんごジュース	中華麺 油・ごま油 米・もち米 さつま芋	ハム チーズ 豚肉	胡瓜・わかめ トマト・もやし 人参・椎茸 チンゲン菜・大根・南瓜
12	26	水	クラッカー ①ジャムサンド ②スープ（もやし・万能ねぎ） ③ほうれん草と鶏肉のグラタン ④トマト ⑤フルーツ	①豚にらチャーハン ②じゃが芋のみそ汁 ⑤フルーツ ⑥麦茶	食パン・いちごジャム マカロニ・じゃが芋 ホワイトソース 米・油・ごま油	鶏肉 チーズ 豚肉	もやし・万能ねぎ 玉ねぎ・マッシュルーム ほうれん草・パセリ トマト・人参・にら
13	27	木	牛乳 ①ひじきご飯 ②13日みそ汁（小松菜・油揚げ） ②みそ汁（白菜・わかめ） ③厚揚げの旨煮 ④ブロッコリー ⑤フルーツ	①とうもろこし ②小松菜のみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	米・油	ツナ・みそ 油揚げ 厚揚げ 豚肉・牛乳	人参・ひじき・白菜 わかめ・大根・しめじ 玉ねぎ・ブロッコリー とうもろこし・小松菜
14	28	金	マンナ ①カレーライス ②スープ（キャベツ・えのき） ④ブロッコリーサラダ ⑤フルーツ	①ココアクッキー ②麩のみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	米・じゃが芋 カレールー・麩 油・小麦粉 ごま油・バター	豚肉 ココアパウダー 牛乳	玉ねぎ・人参 ブロッコリー 胡瓜 キャベツ・えのき

<お楽しみメニュー>

★七夕★

7		金	りんごジュース	①天の川キーマカレー ②スープ（ほうれん草・しめじ）③星のポテト ④りんごサラダ ⑤フルーツ	①七夕デザート ⑤フルーツ ⑥牛乳	米・カレールー・麩 油・イナアガー・卵ポテト 米粉のカップケーキ ブルーハワイシロップ	豚肉 牛乳 ホイップクリーム	玉ねぎ・人参 グリーンピース コーン・キャベツ・しめじ 胡瓜・りんご・ほうれん草
---	--	---	---------	---	-------------------------	--	----------------------	---

★夏のフェスティバル★

21		金	りんごジュース	①焼きそば ⑥枝豆 ⑦トマト ②中華スープ ③唐揚げ ④フライドポテト ⑤フルーツ ⑧りんごジュース	①金魚すくいゼリー ②さつま芋のみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	中華麺・片栗粉 油・ごま油 イナアガー・さつま芋 フライドポテト	豚肉 鶏肉・牛乳 ブドウゼリーの素 オレンジジュース	キャベツ・青のり 人参・枝豆・トマト 玉ねぎ・チンゲン菜 生姜・パセリ・コーン
----	--	---	---------	---	--	---	-------------------------------------	--

☆・・・沖縄の郷土料理です。

13日・・・福岡のみそを使用します。