

2023年度 7月 離乳食予定献立表

社会福祉法人 雲柱社 祖師谷保育園

日 (曜日)		5,6か月頃 (前期)	7,8か月頃 (中期)	9~11か月頃 (後期)		12~15(18)か月頃 (完了期)		
		ごっくん期 (1回食)	もぐもぐ期 (2回食)	かみかみ期 (3回食)		ばくばく期 (乳児移行食)		
		献立名	献立名	主な材料		献立名	主な材料	
1 (土)	午前食	おかゆ かぼちゃペースト ブロッコリーペースト 野菜スープ	おかゆ ささみ煮つぶし かぼちゃ煮つぶし スープ	米 鶏ささみ肉・人参・きゃべつ かぼちゃ ブロッコリー	おかゆ ささみ煮 かぼちゃ煮 スープ スティックきゅうり	米 鶏ささみ肉・人参・きゃべつ かぼちゃ ブロッコリー きゅうり	おかゆ ささみ煮 かぼちゃ煮 スープ スティックきゅうり	米 鶏ささみ肉・人参・きゃべつ かぼちゃ ブロッコリー きゅうり
	おやつ				煮うどん	うどん・玉葱・トマト	牛乳	牛乳
3 . 31 (月)	午前食	おかゆ にんじんペースト じゃが芋ペースト 野菜スープ	おかゆ ささみ煮つぶし じゃが芋煮つぶし スープ	米 鶏ささみ肉・きゃべつ・トマト じゃが芋 チンゲン菜	おかゆ じゃがバーグ きゃべつとトマト和え スープ スティック人参	米 豚ひき肉・じゃが芋・玉葱・なたね油 きゃべつ・トマト チンゲン菜 人参	軟飯 ハンバーグ きゃべつとトマトの中華あえ スープ スティック人参	米 豚ひき肉・玉葱・なたね油 きゃべつ・トマト・米酢・ごま油 じゃが芋・チンゲン菜 人参
	おやつ				豆乳フレンチパン粥 スープ	天然酵母食パン・豆乳 かぶ	牛乳	牛乳
4 . 18 (火)	午前食	おかゆ さつまいペースト 小松菜ペースト 野菜スープ	おかゆ 白身魚煮つぶし さつまい煮つぶし スープ	米 むきかだい・人参・小松菜 さつまい 白菜	おかゆ かじきのおろし煮 小松菜とおくら和え スープ スティックさつまい	米 めかじき・大根 人参・小松菜・おくら 白菜 さつまい	軟飯 さばのおろし焼き 小松菜とおくらのおひたし スープ、スティックさつまい メロン	米 さば・大根・米粉・なたね油 人参・小松菜・おくら 白菜・しめじ・さつまい メロン
	おやつ				さつまいがゆ スープ	米・さつまい ブロッコリー	牛乳	牛乳
5 . 19 (水)	午前食	おかゆ にんじんペースト ほうれん草ペースト 野菜スープ	くたくたうどん 豆腐煮つぶし かぼちゃヨーグルト	うどん・ほうれん草 絹豆腐・人参 南瓜・プレーンヨーグルト	肉みそうどん かぼちゃ煮/かぼちゃおやき プレーンヨーグルト スティックきゅうり	うどん・ねぎ・鶏ももひき肉・なたね油 ほうれん草・もやし 南瓜・米粉・なたね油 プレーンヨーグルト きゅうり	肉みそうどん スティック豆腐ステーキ かぼちゃ煮 スティックきゅうり すいか	うどん・ねぎ・鶏ももひき肉・ほうれん草・もやし・ 木綿豆腐・米粉・なたね油 なたね油
	おやつ				鮭がゆ 味噌汁 鮭おにぎり 味噌汁、スティック人参	米・鮭 なす 米・鮭 なす・人参	牛乳	米・鮭・なたね油
6 (木)	午前食	おかゆ じゃが芋ペースト きゃべつペースト 野菜スープ	おかゆ 白身魚の煮つぶし じゃが芋煮つぶし スープ	米 まだい・人参・小松菜 じゃが芋 きゃべつ	おかゆ まぐろの野菜あんかけ モロヘイヤの和えもの 味噌汁 スティックきゅうり	米 まぐろ・人参・小松菜 モロヘイヤ・きゃべつ じゃが芋 きゅうり	軟飯 まぐろの野菜あんかけ モロヘイヤの和えもの 味噌汁、スティックきゅうり メロン	米 まぐろ・人参・小松菜 モロヘイヤ・きゃべつ・米酢・ごま油 じゃが芋・きゅうり メロン
	おやつ				青菜がゆ スープ	米・小松菜 もやし	牛乳	牛乳
7 . 21 (金)	午前食	おかゆ トマトペースト かぼちゃペースト 野菜スープ	ミルクパン粥 ささみ煮つぶし ブロッコリー煮つぶし スープ	天然酵母食パン・ミルク 鶏ささみ肉・南瓜 ブロッコリー ズッキーニ・トマト	トースト/ミルクパン粥 かぼちゃバーグ ブロッコリー煮 スープ スティック人参	天然酵母食パン 南瓜・鶏ももひき肉・玉葱・なたね油 ブロッコリー ズッキーニ・なす・トマト 人参	食パン 肉団子のあんかけ ブロッコリーサラダ スープ スティック人参	天然酵母食パン 鶏ももひき肉・玉葱・なたね油 ブロッコリー・なたね油・米酢 ズッキーニ・なす・トマト 人参
	おやつ				ツナがゆ 味噌汁 ツナおにぎり 味噌汁、スティックアスパラガス	米・ツナ缶・こねぎ きゃべつ 米・ツナ缶・こねぎ きゃべつ・アスパラガス	牛乳	牛乳
8 . 22 (土)	午前食	おかゆ さつまいペースト ブロッコリーペースト 野菜スープ	おかゆ ささみ煮つぶし さつまい煮つぶし スープ	米 鶏ささみ肉・人参・ブロッコリー さつまい 小松菜	おかゆ ささみ煮 さつまい煮 スープ スティック人参	米 鶏ささみ肉・人参・ブロッコリー さつまい 小松菜 人参	軟飯 ささみ煮 さつまい煮 スープ スティック人参	米 鶏ささみ肉・人参・ブロッコリー さつまい 小松菜 人参
	おやつ				煮うどん	うどん・もやし・こねぎ	牛乳	牛乳
					煮うどん	うどん・もやし・こねぎ	煮うどん	うどん・もやし・こねぎ

日 (曜日)		5,6か月頃 (前期) ごっくん期 (1回食)		7,8か月頃 (中期) もぐもぐ期 (2回食)		9~11か月頃 (後期) かみかみ期 (3回食)		12~15(18)か月頃 (完了期) ぱくぱく期 (乳児移行食)	
		献立名		献立名		献立名		献立名	
		主な材料		主な材料		主な材料		主な材料	
10 ・ 24 (月)	午前食	おかゆ じゃが芋ペースト トマトペースト 野菜スープ	煮うどん 豆腐煮つぶし じゃが芋煮つぶし りんごヨーグルト	うどん・ほうれん草 絹豆腐・トマト じゃが芋 りんご・プレーンヨーグルト	冷やしうどん ころころポテト りんごヨーグルト スティック大根	うどん・絹豆腐・豚ひき肉・わかめ・ トマト・なたね油 じゃが芋・なたね油 りんご・プレーンヨーグルト 大根	冷やしラーメン ピザポテト スティック大根 メロン	蒸し中華麺・絹豆腐・豚ひき肉・わかめ・ トマト・なたね油 じゃが芋・玉葱・ピーマン・ケチャップ・とろけるチーズ 大根 メロン	
	おやつ				納豆がゆ 味噌汁 納豆がゆ 味噌汁、スティック人参	米・ひきわり納豆・人参 ほうれん草 米・ひきわり納豆・人参 ほうれん草・人参	牛乳 納豆軟飯 味噌汁、スティック人参	牛乳 米・ひきわり納豆・人参 ほうれん草・人参	
11 ・ 25 (火)	午前食	おかゆ にんじんペースト 小松菜ペースト 野菜スープ	おかゆ 白身魚煮つぶし 小松菜煮つぶし スープ	米 まだら・人参・玉葱 小松菜 白菜	おかゆ 鮭の野菜あんかけ 小松菜とトマト和え スープ スティックきゅうり	米 鮭・玉葱・人参 小松菜・トマト 白菜 きゅうり	軟飯 鮭のムニエル野菜あんかけ 小松菜とトマト和え スープ スティックきゅうり	米 鮭・米粉・オリーブ油・玉葱・人参 小松菜・トマト 白菜・しめじ・にら きゅうり	
	おやつ				コーンクリームパン粥 スープ コーンクリームフレンチトースト スープ、スティック人参	天然酵母食パン・コーンクリーム缶・豆乳 にら 天然酵母食パン・コーンクリーム缶・豆乳 にら・人参	牛乳 コーンクリームトースト スープ	牛乳 天然酵母食パン・コーンクリーム缶・バター にら	
12 ・ 26 (水)	午前食	おかゆ かぼちゃペースト さつまいもペースト 野菜スープ	ミルクパン粥 ささみ煮つぶし さつまいも煮つぶし スープ	天然酵母食パン・ミルク 鶏ささみ肉・人参・大根 さつまいも なす	トースト/ミルクパン粥 さつまいもバーグ きゃべつ和え スープ スティック大根	天然酵母食パン さつまいも・豚ひき肉・玉葱・なたね油 きゃべつ・もやし なす 大根	食パン ハンバーグ さつまいもサラダ スープ、スティック大根 すいか	天然酵母食パン 豚ひき肉・玉葱・なたね油 さつまいも・きゃべつ・もやし・米酢・なたね油 なす・大根 すいか	
	おやつ				マッシュポテト スープ ポテトお好み焼き スープ、スティックきゅうり	じゃが芋・玉葱・豆乳 かぼちゃ じゃが芋・小麦粉・玉葱・大根・なたね油・ 南瓜・きゅうり ベーキングパウダー	牛乳 ポテトお好み焼き スープ	牛乳 じゃが芋・小麦粉・玉葱・大根・なたね油・ 南瓜 ベーキングパウダー	
13 ・ 27 (木)	午前食	おかゆ 人参ペースト かぶペースト 野菜スープ	おかゆ 豆腐煮つぶし かぶ煮つぶし スープ	米 絹豆腐・人参・冬瓜 かぶ 小松菜	おかゆ 豆腐と冬瓜のそぼろ煮 わかめ和え 味噌汁 スティックきゅうり	米 絹豆腐・豚ひき肉・冬瓜・ねぎ・なたね油 わかめ・チンゲン菜 小松菜 きゅうり	軟飯 豆腐と冬瓜のそぼろ煮 わかめのマリネ 味噌汁、スティックきゅうり メロン	米 絹豆腐・豚ひき肉・冬瓜・ねぎ・なたね油 わかめ・チンゲン菜・米酢・オリーブ油 小松菜・えのき・きゅうり メロン	
	おやつ				夏野菜炒めうどん スープ 夏野菜炒めうどん スープ、スティックいんげん	うどん・ツナ缶・ズッキーニ・ピーマン・ なす なたね油 うどん・ツナ缶・ズッキーニ・ピーマン・ なす・いんげん なたね油	牛乳 夏野菜炒めうどん スープ、スティックいんげん	牛乳 うどん・ツナ缶・ズッキーニ・ピーマン・なたね油 なす・いんげん	
14 ・ 28 (金)	午前食	おかゆ きゃべつペースト かぼちゃペースト 野菜スープ	おかゆ しらすと麩の野菜煮つぶし かぼちゃ煮つぶし スープ	米 しらす・麩・なす・トマト かぼちゃ きゃべつ	豆乳クリームドリア 小松菜和え スープ スティック人参	米・なす・トマト・南瓜・鶏ささみ肉・ 米粉・豆乳・なたね油 小松菜・人参 きゃべつ 人参	豆乳カレーライス しょうゆフレンチ スティック人参	米・なす・トマト・南瓜・鶏ささみ肉・小麦粉・バター なたね油・ケチャップ・ソース・カレー粉・豆乳 きゃべつ・人参・小松菜・米酢・なたね油 人参	
	おやつ				しらすがゆ 味噌汁 しらすおにぎり 味噌汁、スティック大根	米・しらす じゃが芋 米・しらす じゃが芋・大根	牛乳 しらすおにぎり 味噌汁	牛乳 米・しらす じゃが芋	
15 ・ 29 (土)	午前食	おかゆ かぼちゃペースト ブロッコリーペースト 野菜スープ	おかゆ ささみ煮つぶし かぼちゃ煮つぶし スープ	米 鶏ささみ肉・人参・ブロッコリー かぼちゃ チンゲン菜	おかゆ ささみ煮 かぼちゃ煮 スープ スティック人参	米 鶏ささみ肉・人参・ブロッコリー かぼちゃ チンゲン菜 人参	軟飯 ささみ煮 かぼちゃ煮 スープ スティック人参	米 鶏ささみ肉・人参・ブロッコリー かぼちゃ チンゲン菜 人参	
	おやつ				煮うどん 煮うどん	うどん・ピーマン・ズッキーニ うどん・ピーマン・ズッキーニ	牛乳 煮うどん	牛乳 うどん・ピーマン・ズッキーニ	
20 (木)	午前食	おかゆ にんじんペースト トマトペースト 野菜スープ	おかゆ ささみ煮つぶし きゃべつ煮つぶし スープ	米 鶏ささみ肉・人参・トマト きゃべつ 冬瓜	おかゆ ささみ煮 きゃべつ煮 味噌汁 スティックきゅうり	米 鶏ささみ肉・人参・トマト きゃべつ・きゅうり 冬瓜	軟飯 ハンバーグ きゃべつ和え 味噌汁 スティックきゅうり	米 鶏ももひき肉・玉葱・なたね油 きゃべつ・きゅうり・トマト 冬瓜・人参 きゅうり	
	おやつ				きなこ麩がゆ スープ きなこ麩インテラスク スープ、スティック人参	米・きなこ・豆乳 米・きなこ・豆乳・なたね油 小松菜・人参	牛乳 きなこ麩ラスク スープ	牛乳 米・きなこ粉・なたね油 小松菜	

※献立内容をよくご確認の上、はじめての食材は使用予定日より前に必ずご家庭でお試ください。何かありましたら、ご相談ください ※果物は、基本午後のおやつにつきます。

※前期～後期食には、個人に合わせたミルクを食後に、完了期には、午前食後に牛乳がつきます。

※みそは米みそを使用しています。

※後期おやつの上段はまだ手づかみ食べの難しいプレ期用おやつです。個人の咀嚼具合に応じたものを提供します。

※当日、献立内容が変更となる場合もありますがご了承ください。