

2021年 7月 離乳食献立表

	期 おやつ	昼食				おやつ			
		後期から 5~6ヶ月頃 初期	7~8ヶ月頃 中期	9~11ヶ月頃 後期	12~18ヶ月頃 完了期	使われる食品	9~11ヶ月頃 後期	12~18ヶ月頃 完了期	使われる食品
1 (木)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	ポテト	ポテト	じゃが芋、 豆
		さつま芋の ペースト	ささみの野菜あんかけつぶし	豚肉の野菜あんかけ粗つぶし	豚肉の野菜あんかけ	ささみ、人参、いんげん、だし 片栗粉(豚肉、砂糖、醤油)	スープ	スープ	ほうれん草 コンソメ
		野菜スープ	小松菜のおひたしきざみ	小松菜のおひたし粗きざみ	小松菜のおひたし	小松菜、だし(もやし、醤油)			
2 (金)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	ゆかりご飯	ゆかりご飯	米ゆかり
		豆腐の ペースト	肉団子のトマト煮つぶし	肉団子のトマト煮粗つぶし	肉団子のトマト煮	鶏ひき肉、玉ねぎ、トマト、 だし(コンソメ、豚ひき肉、砂糖)	ブルー	ブルー	ブルー
		野菜スープ	キャベツのサラダきざみ	ツナサラダ粗きざみ	ツナサラダ	キャベツ、きゅうり(ツナ)			
3 (土)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	鮭ご飯	鮭ご飯	米鮭
		キャベツの ペースト	かじきの煮つけつぶし	かじきの煮つけ粗つぶし	かじきの煮つけ	かじき、だし(砂糖、醤油)	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい
		野菜スープ	磯香和えきざみ	磯香和え粗きざみ	磯香和え	人参、ほうれん草、キャベツ 青のり(砂糖、醤油)			
5 (月)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	スープ	スープ	星芋、 コンソメ
		じゃが芋の ペースト	ポトフ煮つぶし	ポトフ煮粗つぶし	ポトフ煮	人参、玉ねぎ、じゃが芋、 ささみ、だし(コンソメ、豚肉)	蒸しパン	蒸しパン	米粉のクレー ミックス、 豆乳、砂糖
		野菜スープ	きゅうりのサラダきざみ	きゅうりのサラダ粗きざみ	セロリのサラダ	きゅうり、キャベツ、 人参(砂糖、コンソメ)			
6 (火)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	とうもろこし ご飯	とうもろこし ご飯	米、 だし、 とうもろこし
		玉ねぎの ペースト	田舎風煮つぶし	田舎風煮粗つぶし	田舎風煮	人参、いんげん、じゃが芋、 ささみ、だし(凍り豆腐、 砂糖、醤油)	ブルー	ブルー	ブルー
		野菜スープ	野菜の三色漬きざみ	野菜の三色漬粗きざみ	野菜の三色漬	人参、きゅうり、大根(砂糖)			
7 (水)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	にゅうめん	にゅうめん	にゅうめん	素麺、 トマト、 きゅうり、 しらす、 だし(もやし、 醤油)	おかか ご飯	おかか ご飯	米、 醤油、 砂糖、 醤油
		トマトの ペースト	ほうれん草のおひたしきざみ	もやしのナムル粗きざみ	もやしのナムル	ほうれん草、 だし(もやし、 醤油、 酢)	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト
		野菜スープ	おくらのスープ	おくらのスープ	おくらのスープ	おくら、 玉ねぎ、 人参 (コンソメ)			
8 (木)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	パン粥	食パン	食パン	食パン	ずいか	ずいか	ずいか
		りんごの ペースト	ひらめの和風あんかけつぶし	ひらめの和風あんかけ粗つぶし	ひらめの和風あんかけ	ひらめ、 玉ねぎ、 だし、 片栗粉	ほうれん草 ご飯	ほうれん草 ご飯	米、 だし、 ほうれん草
		野菜スープ	ブロッコリー- サラダきざみ	ブロッコリー- サラダ粗きざみ	ブロッコリー- サラダ	りんご、 レタス、 ブロッコリー (砂糖、 酢)			
9 (金)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	食パン	食パン	食パン
		人参の ペースト	ささみの人参あんかけつぶし	鶏肉の照り焼き野菜添え	鶏肉の照り焼き野菜添え	ささみ、 人参、 だし、 片栗粉 (にら、 もやし、 醤油、 砂糖)	味噌汁	味噌汁	味噌汁
		野菜スープ	おくらのおひたしきざみ	おくらのおひたし粗きざみ	おくらのおひたし	おくら、 だし			
10 (土)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	ポテト	ポテト	じゃが芋、 豆
		豆腐の ペースト	鶏肉のだし煮つぶし	鶏肉の味噌煮粗つぶし	鶏肉の味噌煮	ささみ、 だし (鶏肉、 砂糖、 味噌)	スープ	スープ	わかめ、 コンソメ
		野菜スープ	青菜のしらす和えきざみ	青菜のしらす和え粗きざみ	青菜のしらす和え	ほうれん草、 しらす (砂糖、 醤油)			
12 (月)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	スープ	スープ	ブロッコリー コンソメ
		じゃが芋の ペースト	肉じゃが煮つぶし	肉じゃが煮粗つぶし	肉じゃが煮	人参、 玉ねぎ、 じゃが芋、 ささみ、 だし(豚肉、 砂糖、 醤油)	オレンジ 蒸しパン	オレンジ 蒸しパン	米粉のクレー ミックス、 マーレド、 オレンジ ジュース
		野菜スープ	トマトサラダきざみ	ひじきサラダ粗きざみ	ひじきサラダ	きゅうり、 トマト (ひじき、 砂糖、 醤油、 酢)			
13 (火)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	人参ご飯	人参ご飯	米、 人参、 だし
		バナナの ペースト	トマトシチューつぶし	トマトシチュー粗つぶし	トマトシチュー	玉ねぎ、 人参、 じゃが芋、 トマト、 ささみ (鶏肉、 コンソメ、 砂糖)	味噌汁	味噌汁	しめじ、 味噌
		野菜スープ	グリーンサラダきざみ	グリーンサラダ粗きざみ	グリーンサラダ	キャベツ、 きゅうり、 レタス (酢、 砂糖)			
14 (水)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	きな粉 ご飯	きな粉 ご飯	米、 きな粉、 砂糖
		大根の ペースト	かれの煮つけつぶし	さばの塩焼き粗つぶし	さばの塩焼き	かれい、 だし (さば、 塩)	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい
		野菜スープ	人参の和え物きざみ	人参の和え物粗きざみ	切干大根のサラダ	人参、 きゅうり (切干大根、 醤油、 砂糖)			
15 (木)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	食パン	食パン	食パン
		ほうれん草の ペースト	夏野菜の炒め煮つぶし	夏野菜の炒め煮粗つぶし	夏野菜の炒め物	トマト、 なす、 ささみ (豚肉、 コンソメ、 ズッキーニ)	スープ	スープ	しらす、 コンソメ
		野菜スープ	白和えきざみ	白和え粗きざみ	白和え	ほうれん草、 人参、 豆腐 (ひじき、 砂糖、 醤油)			
		スープ		味噌汁	味噌汁				

※使用する食材の欄に目を通して頂き、お子様が口にしたい事のないものが含まれている場合は、給食提供日までにご家庭で試してみてください。
試すことが出来ずに、ご心配な時は声をかけてください。
()内はより後期、< >内は完了期のみ使用する食材です。

朝 おやつ	昼食					おやつ			
	5~6ヶ月頃 初期	7~8ヶ月頃 中期	9~11ヶ月頃 後期	12~18ヶ月頃 完了期	使われる食品	9~11ヶ月頃 後期	12~18ヶ月頃 完了期	使われる食品	
16 (金) 赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	和風雑炊	和風雑炊	和風雑炊	米人参大根小松菜だしささみ	ずいか	ずいか	ずいか	
	小松菜の ペースト	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ	鮭ご飯	鮭ご飯	米鮭	
	野菜スープ	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト				
17 (土) 赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	マカロニ あべかわ	マカロニ あべかわ	マカロニ あべかわ	
	さつま芋の ペースト	鶏肉のクリーム煮つぶし	鶏肉のクリーム煮つぶし	鶏肉のクリーム煮	ささみブロッコリー-人参 玉ねぎ豆乳(コンソメ、鶏肉)	スープ	スープ	人参コンソメ	
	野菜スープ	さつま芋のサラダきざみ	さつま芋のサラダ粗きざみ	さつま芋のサラダ	さつま芋、りんご				
19 (月) 赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	煮込みうどん	煮込みうどん	煮込みうどん	人参ほうれん草玉ねぎだし うどん、ささみ(豚肉、醤油)	ゆかりご飯	ゆかりご飯	米ゆかり	
	しらすの ペースト	小魚サラダきざみ	小魚サラダ粗きざみ	小魚サラダ	しらす、きゅうり、キャベツ (わかめ、酢、醤油)	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい	
	野菜スープ	りんご	りんご	りんご	りんご				
20 (火) 赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	スープ	スープ	ブロッコリー コンソメ	
	人参の ペースト	鶏肉と野菜の煮物つぶし	鶏肉の味噌焼き粗つぶし	鶏肉の味噌焼き	鶏肉大根玉ねぎだし (味噌、砂糖)	いちご 煮しパン	いちご 煮しパン	米粉のケーキミックス いちごジャム 砂糖、豆乳	
	野菜スープ	人参サラダきざみ	れんこんサラダ粗きざみ	れんこんサラダ	人参きゅうり (れんこん、醤油)				
21 (水) 赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	オレンジ	オレンジ	オレンジ	
	かぼちゃの ペースト	かじきのソテーつぶし	かじきのソテー粗つぶし	かじきのソテー	かじき片栗粉だし (醤油、砂糖)	ブロッコリー ご飯	ブロッコリー ご飯	米だし ブロッコリー	
	野菜スープ	青菜の和え物きざみ	青菜の和え物粗きざみ	青菜の和え物	小松菜、人参(もやし、醤油、酢)				
22 (木)	 <h2 style="margin: 0;">海の日</h2>								
	23 (金)	 <h2 style="margin: 0;">スポーツの日</h2>							
		24 (土) 赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	バナナ	バナナ
白米の ペースト			ひらめの煮物つぶし	あじの塩焼き粗つぶし	あじの塩焼き	ひらめだし (あじ、塩)	豆乳 ヨーグルト	豆乳 ヨーグルト	豆乳 ヨーグルト
野菜スープ	かぼちゃの甘煮		かぼちゃの甘煮	かぼちゃの甘煮	かぼちゃだし (砂糖、醤油)				
26 (月) 赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5倍~3倍粥	軟飯~ご飯	米	菜めしご飯	菜めしご飯	米菜めしの葉	
	ブロッコリーの ペースト	夏野菜ポトフつぶし	夏野菜ポトフ粗つぶし	夏野菜ポトフ	人参、なす、玉ねぎ、いんげん かぼちゃ、ささみ(コンソメ、豚肉)	ふかし芋	ふかし芋	じゃが芋、塩	
	野菜スープ	ブロッコリー-サラダきざみ	ブロッコリー-サラダ粗きざみ	ブロッコリー-サラダ	ブロッコリー-レタス りんご(酢、砂糖)				
27 (火) 赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	リゾット	リゾット	米かぼちゃ コンソメ	
	大根の ペースト	豆腐の煮物つぶし	豆腐の煮物粗つぶし	豆腐の煮物	玉ねぎ、人参、じゃが芋、だし、ささみ グリーンピース、豆腐(砂糖、醤油)	ブルーベリー	ブルーベリー	ブルーベリー	
	野菜スープ	納豆和えきざみ	納豆和え粗きざみ	納豆和え	白菜、人参、ほうれん草 ひきわり納豆(醤油)				
28 (水) 赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	ひじきご飯	ひじきご飯	米ひじきだし	
	じゃが芋の ペースト	鮭のクリーム煮つぶし	鮭のクリーム煮粗つぶし	鮭のクリーム煮	じゃが芋、人参、玉ねぎ、鮭 豆乳(コンソメ)	バナナ	バナナ	バナナ	
	野菜スープ	トマトサラダきざみ	トマトサラダ粗きざみ	トマトサラダ	トマト、きゅうり、キャベツ (酢、砂糖)				
29 (木) 赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	さつま芋ご飯	さつま芋ご飯	米だし さつま芋	
	キャベツの ペースト	かじきの豆腐あんかけつぶし	さわらのみそ焼きつぶし	さわらのみそ焼き	かじき豆腐だし (さわら、味噌、砂糖)	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	
	野菜スープ	おかか和えきざみ	おかか和え粗きざみ	おかか和え	キャベツ、きゅうり、鰹節				
30 (金) 赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	青のりご飯	青のりご飯	米だし、青のり	
	トマトの ペースト	ささみの野菜あんかけつぶし	豚肉の野菜あんかけ粗つぶし	豚肉の野菜あんかけ	ささみ、人参、玉ねぎ、だし、片栗粉 (豚肉、砂糖、醤油)	味噌汁	味噌汁	キャベツ味噌	
	野菜スープ	レタスのサラダきざみ	レタスのサラダ粗きざみ	レタスのサラダ	レタス、トマト、きゅうり (醤油、酢)				
31 (土) 赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	あんかけにゅうめん	あんかけにゅうめん	あんかけにゅうめん	白菜、人参、玉ねぎ、チンゲン菜 ささみ、だし(豚肉、醤油)	わかめご飯	わかめご飯	米わかめだし	
	人参の ペースト	大根サラダきざみ	大根サラダ粗きざみ	大根サラダ	きゅうり、大根、人参 (酢、砂糖、醤油)	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい	
	野菜スープ	オニオンスープ	オニオンスープ	オニオンスープ	玉ねぎ(コンソメ)				