

2023年

7月

## 離乳食献立

わかば中央保育室

日付	完了期	後期	中期	初期
1 土	牛乳 小魚せんべい	おせんべい	おせんべい	
	ひき肉チャーハン わかめスープ 小松菜とちくわ炒め ミニゼリー	鶏ひき肉粥 玉ねぎのスープ 小松菜と人参和え	鶏ひき肉粥 玉ねぎのスープ 小松菜と人参煮	10倍粥 しらす煮 人参煮
	牛乳 冷やしうどん	野菜うどん	野菜うどん	
3 月	牛乳 おせんべい	おせんべい	おせんべい	
	鶏ひき肉とかぼちゃ煮 ごはん ブロッコリーと人参のごま和え ほうれん草と人参のみそ汁 なし	5倍粥 鶏ひき肉とかぼちゃ煮 ブロッコリーと人参和え ほうれん草と人参のみそ汁	7倍粥 鶏ひき肉とかぼちゃ煮 ブロッコリーと人参煮 ほうれん草と人参のみそ汁	10倍粥 かぼちゃ煮 ほうれん草煮
	牛乳 きな粉と黒ごまのクッキー	ビスケット パナナ	おせんべい パナナ	
4 火	牛乳 クリームサンドビスケット	ウエハース	おせんべい	
	夏野菜カレーライス ひじきサラダ もやし中華スープ みかん	5倍粥 柔らか肉じゃが ひじきサラダ もやしと玉ねぎのみそ汁	7倍粥 柔らか肉じゃが ひじき煮 玉ねぎのみそ汁	10倍粥 じゃがいも煮 ブロッコリー煮
	麦茶 コーンフレーク	野菜リング	野菜リング	
5 水	牛乳 おせんべい	おせんべい	おせんべい	
	デミグラスソースハンバーグ 三色ナムル ごはん なすと油揚げのみそ汁 パイン	5倍粥 豆腐ハンバーグ 三色和え なすのみそ汁	7倍粥 豆腐ハンバーグ ほうれん草と人参煮 なすのみそ汁	10倍粥 豆腐煮 ほうれん草煮
	牛乳 ジャムサンド	パン粥	パン粥	
6 木	牛乳 ビスケット	ビスケット	おせんべい	
	鶏肉と野菜の照り焼き ごはん キャベツと人参のゆかり和え もも 高野豆腐としめじのみそ汁	5倍粥 鶏ひき肉と野菜煮 キャベツと人参和え ブロッコリーのみそ汁	7倍粥 鶏ひき肉と野菜煮 キャベツと人参煮 ブロッコリーのみそ汁	10倍粥 かぼちゃ煮 ブロッコリー煮
	牛乳 とうもろこしパンケーキ	かぼちゃおやき	かぼちゃおやき	
7 金	牛乳 おせんべい	おせんべい	おせんべい	
	鮭ちらし寿司 ひじき入り鶏つくね 短冊サラダ そうめん汁 パナナ	しらす粥 根菜のみそ汁 ほうれん草と人参和え パナナ	しらす粥 根菜のみそ汁 ほうれん草と人参煮 パナナ	10倍粥 しらす煮 人参煮
	牛乳 セタゼリー ビスケット	ヨーグルト ビスケット	ヨーグルト おせんべい	
8 土	牛乳 小魚せんべい	おせんべい	おせんべい	
	しゅうまい ごはん ささみときゅうりのあえもの ミニゼリー 豆腐とわかめのみそ汁	5倍粥 しらすと野菜煮 かぼちゃ煮 豆腐のみそ汁	7倍粥 しらすと野菜煮 かぼちゃ煮 豆腐のみそ汁	10倍粥 豆腐煮 かぼちゃ煮
	牛乳 クラッカー	おせんべい パナナ	おせんべい パナナ	
10 月	牛乳 おせんべい	おせんべい	おせんべい	
	ミートソーススパゲティ ブロッコリーとコーンのあえもの オクラ中華スープ オレンジ	ミートソーススパゲティ ブロッコリーと人参和え ほうれん草のスープ オレンジ	7倍粥 鶏ひき肉とトマト煮 ブロッコリーと人参煮 ほうれん草のスープ オレンジ	10倍粥 ブロッコリー煮 人参煮
	牛乳 カレーピラフ	野菜おじや	野菜おじや	
11 火	牛乳 クリームサンドビスケット	ウエハース	おせんべい	
	カレイのごま照り焼き ごはん カミカミサラダ パイン 里芋とねぎのみそ汁	5倍粥 カレイ煮 スティック人参・きゅうり 玉ねぎのみそ汁	7倍粥 カレイ煮 ほうれん草と人参煮 玉ねぎのみそ汁	10倍粥 カレイ煮 ほうれん草煮
	牛乳 パンケーキ	かぼちゃ団子	かぼちゃ団子	
12 水	牛乳 おせんべい	おせんべい	おせんべい	
	マーボー豆腐茄子 ごはん 春雨サラダ もも ブロッコリーのコンソメスープ	5倍粥 かぼちゃ煮 鶏ひき肉と豆腐のみそ煮 ブロッコリーのスープ	5倍粥 かぼちゃ煮 鶏ひき肉と豆腐のみそ煮 ブロッコリーのスープ	10倍粥 かぼちゃ煮 ブロッコリー煮
	麦茶 コーンフレーク	野菜リング	野菜リング	
13 木	牛乳 おせんべい	おせんべい	おせんべい	
	ポークビーンズ ごはん キャベツと人参の昆布和え なし わかめとえのきのみそ汁	5倍粥 鶏ひき肉とトマト煮 キャベツと人参和え 人参のみそ汁	7倍粥 鶏ひき肉とトマト煮 キャベツと人参煮 人参のみそ汁	10倍粥 しらす煮 人参煮
	牛乳 おからバナナケーキ	バナナきな粉	バナナきな粉	
14 金	牛乳 ビスケット	ビスケット	おせんべい	
	しらすと野菜煮 ごはん スパゲティサラダ みかん お麩とほうれん草のみそ汁	5倍粥 しらすと野菜煮 スパゲティサラダ ブロッコリーのみそ汁	7倍粥 しらすと野菜煮 ほうれん草と人参煮 ブロッコリーのみそ汁	10倍粥 ほうれん草煮 人参煮
	麦茶 フルーチェ おせんべい	ヨーグルト おせんべい	ヨーグルト おせんべい	
15 土	牛乳 小魚せんべい	おせんべい	おせんべい	
	冷やしラーメン ぎょうざ ブロッコリーとしらす和え パナナ	野菜うどん かぼちゃ煮 ブロッコリーと人参和え パナナ	野菜うどん かぼちゃ煮 ブロッコリーと人参煮 パナナ	10倍粥 かぼちゃ煮 ブロッコリー煮
	牛乳 わかめおにぎり	しらすおじや	しらすおじや	

18 火	牛乳 おせんべい	おせんべい	おせんべい	
	タンダーチキン ごはん ジャーマンポテト もも 小松菜と人参のみそ汁	5倍粥 鶏ひき肉と野菜煮 マッシュポテト 小松菜と人参のみそ汁	7倍粥 鶏ひき肉と野菜煮 マッシュポテト 小松菜と人参のみそ汁	10倍粥 しらす煮 じゃがいも煮
19 水	牛乳 おせんべい	おせんべい	おせんべい	
	ビビンバ丼 オクラ納豆 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 オレンジ	三色粥 オレンジ ブロッコリーと人参和え じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	三色粥 オレンジ ブロッコリーと人参煮 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	10倍粥 ブロッコリー煮 人参煮
20 木	牛乳 おせんべい	おせんべい	おせんべい	
	しらすとブロッコリー煮 とうもろこしごはん 小松菜の中華風サラダ なし 豆腐とオクラのみそ汁	5倍粥 小松菜と人参和え しらすとブロッコリー煮 豆腐のみそ汁	7倍粥 小松菜と人参煮 しらすとブロッコリー煮 豆腐のみそ汁	10倍粥 豆腐煮 人参煮
21 金	牛乳 クリームサンドビスケット	ウエハース	おせんべい	
	なすのミートソーススパゲティー ポイルブロッコリー 冷やしトマト 豆と野菜のスープ みかん	なすのミートソーススパゲティー ブロッコリーと人参和え 豆と野菜のスープ	7倍粥 鶏ひき肉となすのトマト煮 ブロッコリーと人参煮 豆と野菜のスープ	10倍粥 しらす煮 ブロッコリー煮
22 土	牛乳 おせんべい	おせんべい	おせんべい	
	ひじきチャーハン カレースープ ほうれん草としめじのソテー パナナ	ひじき粥 ほうれん草と人参和え 野菜スープ パナナ	ひじき粥 ほうれん草と人参煮 野菜スープ パナナ	10倍粥 かぼちゃ煮 ほうれん草煮
24 月	牛乳 小魚せんべい	おせんべい	おせんべい	
	じゃがいものそぼろ煮 ごはん キャベツの納豆サラダ パイン ほうれん草ともやしのみそ汁	5倍粥 しらすとじゃがいも煮 キャベツと人参和え ほうれん草ともやしのみそ汁	7倍粥 しらすとじゃがいも煮 キャベツと人参煮 ほうれん草のみそ汁	10倍粥 しらす煮 人参煮
25 火	牛乳 おせんべい	おせんべい	おせんべい	
	豚肉となすのみそ炒め ごはん ブロッコリーの白和え もも お麩とわかめのすまし汁	5倍粥 人参のすまし汁 鶏ひき肉となすのみそ煮 ブロッコリーの白和え	7倍粥 人参のすまし汁 鶏ひき肉となすのみそ煮 ブロッコリーの白和え	10倍粥 豆腐煮 ブロッコリー煮
26 水	牛乳 クリームサンドビスケット	ウエハース	おせんべい	
	ハンバーグ ごはん マカロニサラダ オレンジ 大根と油揚げのみそ汁	5倍粥 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ 大根のみそ汁 オレンジ	7倍粥 豆腐ハンバーグ かぼちゃ煮 大根のみそ汁 オレンジ	10倍粥 かぼちゃ煮 大根煮
27 木	牛乳 おせんべい	おせんべい	おせんべい	
	バターチキンカレーライス 春雨スープ キャベツとしらす和え なし	5倍粥 鶏ひき肉粥 キャベツとしらす和え 野菜スープ	7倍粥 鶏ひき肉粥 キャベツとしらす煮 野菜スープ	10倍粥 しらす煮 ほうれん草煮
28 金	牛乳 おせんべい	おせんべい	おせんべい	
	鶏ひき肉とかぼちゃ煮 ごはん ほうれん草とトマトのツナサラダ 人参ともやしのみそ汁 みかん	5倍粥 鶏ひき肉とかぼちゃ煮 ほうれん草とトマト和え 人参ともやしのみそ汁	7倍粥 鶏ひき肉とかぼちゃ煮 ほうれん草とトマト煮 人参のみそ汁	10倍粥 かぼちゃ煮 人参煮
29 土	牛乳 おせんべい	おせんべい	おせんべい	
	豚肉のしょうが焼き ごはん ブロッコリーと人参のおかか和え 豆腐となめこのみそ汁 ミニゼリー	5倍粥 しらすと野菜煮 ブロッコリーと人参和え 豆腐のみそ汁	7倍粥 しらすと野菜煮 ブロッコリーと人参煮 豆腐のみそ汁	10倍粥 ブロッコリー煮 人参煮
31 月	牛乳 おせんべい	おせんべい	おせんべい	
	厚揚げの野菜あんかけ ごはん コールスローサラダ もも なすと玉ねぎのみそ汁	5倍粥 鶏ひき肉と野菜煮 キャベツと人参和え なすと玉ねぎのみそ汁	7倍粥 鶏ひき肉と野菜煮 キャベツと人参煮 なすと玉ねぎのみそ汁	10倍粥 しらす煮 かぼちゃ煮

※食材の都合により、献立が変更になる場合があります。

※完了食は、普通献立表に記載されている食材のうち揚げ物、鶏卵を含む食材以外すべて提供されますので、ご家庭でお試ください。

