

7月 離乳食献立予定

令和5年度 こどもパル

| | | 12~18か月 | 9~11ヶ月 | 7・8ヶ月 | 6ヶ月 |
|----|---|---|--|--|---|
| | | ◎は10時、○は午後おやつ | ○は午後おやつ | | |
| 日 | 曜 | | | | |
| 1 | 土 | ◎牛乳 クラッカー ○リンゴジュース サブレ | | | |
| 3 | 月 | 焼きそば かみかみ和え 生揚げと玉ねぎの味噌汁 オレンジ ◎牛乳 ポーロ ○牛乳 トースト | しらす煮 切干大根のやわらか煮 豆腐と玉ねぎの味噌汁 軟飯~全粥 ○オレンジ | しらす煮 切干大根のやわらか煮 豆腐と玉ねぎのスープ 軟飯~全粥 | しらすのペースト ブロッコリーのペースト 野菜スープ 10倍粥 |
| 4 | 火 | 餃子 レタスのドレッシングサラダ ベーコンスープ パナナ ◎豆乳 塩せんべい ○牛乳 ビスケット | 煮魚 人参ときゅうりのやわらか煮 野菜スープ 軟飯~全粥 ○パナナ | 煮魚 人参ときゅうりのやわらか煮 野菜スープ 5倍粥 | 白身魚のペースト 人参ときゅうりのペースト 野菜スープ 10倍粥 |
| 5 | 水 | 鶏肉の照り煮 刻み昆布の煮物 かぼちゃとトマトのミルクスープ パイン ◎ヨーグルト ○牛乳 フライドポテト | 鶏ささみ肉の旨煮 刻み昆布の煮物 かぼちゃとトマトのスープ 軟飯~全粥 ○オレンジ | 鶏ささみ肉の旨煮 人参といんげんの煮物 5倍粥 かぼちゃとトマトのスープ | ささ身のペースト 人参といんげんのペースト かぼちゃとトマトのペースト 野菜スープ 10倍粥 |
| 6 | 木 | 鶏肉の旨煮 野菜のドレッシングサラダ なすの味噌汁 メロン ◎牛乳 ビスケット ○牛乳 マシュマロサンド | 鶏肉の旨煮 スライスきゅうり 玉ねぎと人参の柔か煮 なすの味噌汁 軟飯~全粥 ○メロン | ささ身の旨煮 とろとろきゅうり 玉ねぎと人参の柔か煮 野菜スープ 5倍粥 | ささ身のペースト きゅうりのペースト 玉ねぎと人参のペースト 野菜スープ10倍粥 |
| 7 | 金 | いろいろソーメン お星さまコロッケ パプリカの味噌炒め すいか ◎牛乳 野菜かりんとう ○お茶 ゼリー ウエハース | ソーメン汁 煮魚 人参と麩のやわらか煮 軟飯~全粥 ○すいか | ソーメン汁 煮魚 人参と麩のやわらか煮 5倍粥 | 白身魚のペースト 人参のペースト 野菜スープ 10倍粥 |
| 8 | 土 | ◎牛乳 せんべい○オレンジジュース ソフトあられ | | | |
| 10 | 月 | ほうれん草とベーコンのスパゲティー ブロッコリーの梅おかか和え いら玉スープ グレープフルーツ ◎豆乳 ポーロ ○牛乳 黒糖蒸しパン | 鶏肉の旨煮 柔かブロッコリー ほうれん草の煮びたし 野菜スープ 軟飯~全粥 ○パナナ | ささ身の旨煮 柔かブロッコリー ほうれん草の煮びたし 野菜スープ 5倍粥 | ささみのペースト ほうれん草のペースト ブロッコリーのペースト 野菜スープ 10倍粥 |
| 11 | 火 | 白身魚のマリネ 野菜のごま風味サラダ キャベツの味噌汁 オレンジ ◎牛乳 パナナ ○牛乳 コーンマヨトースト | 煮魚 大根と人参の煮物 キャベツの味噌汁 軟飯~全粥 ○オレンジ | 煮魚 大根と人参の煮物 野菜スープ 5倍粥 | 白身魚のペースト キャベツと玉ねぎのペースト 野菜スープ 10倍粥 |
| 12 | 水 | 野菜カレー きゅうりのサラダ チーズ メロン ◎オレンジゼリー○牛乳 ソフトかりんとう | 豆腐の旨煮 柔かキャベツ とろとろきゅうり 野菜スープ 軟飯~全粥 ○メロン | 豆腐の旨煮 柔かキャベツ とろとろきゅうり 野菜スープ 5倍粥 | 豆腐のペースト キャベツのペースト じゃが芋のペースト 野菜スープ 10倍粥 |
| 13 | 木 | 鱈のカラフル焼き オクラと納豆のおかか和え きのこの味噌汁 パイン ◎牛乳 コーンフレーク○お茶 ホホワイトボンチ | 煮魚 オクラと人参のやわらか煮 野菜スープ 軟飯~全粥 ○パナナ | 煮魚 オクラと人参のとろとろ煮 野菜スープ 5倍粥 | 白身魚のペースト 人参のペースト 野菜スープ 10倍粥 |
| 14 | 金 | コーンフレークチキン ほうれん草のしらす和え キャロットスープ すいか ◎牛乳 せんべい ○牛乳 黒ごまラスク | 鶏肉の煮物 ほうれん草としらすの煮びたし キャロットスープ ○すいか | ささみ煮 ほうれん草としらすの煮びたし キャロットスープ 5倍粥 | ささみペースト ほうれん草としらすのペースト 野菜スープ 10倍粥 |
| 15 | 土 | ◎牛乳 ビスケット ○リンゴジュース クラッカー | | | |
| 18 | 火 | 冷やし中華 しゅうまい なすの煮物 お魚ふりかけ オレンジ ◎ヨーグルト ○豆乳 塩せんべい | なすと豆腐の煮物 人参の煮物 野菜スープ 軟飯~全粥 ○オレンジ | なすと豆腐の煮物 人参の煮物 野菜スープ 5倍粥 | 豆腐のペースト 人参のペースト 野菜スープ 10倍粥 |
| 19 | 水 | 鱈の揚げ漬け風 キャベツの生姜和え ちやしの味噌汁 パナナ ◎牛乳 米菓子 ○牛乳 ゼリー | 煮魚 キャベツの煮びたし 野菜スープ 軟飯~全粥 ○パナナ | 煮魚 キャベツの煮びたし 野菜スープ 5倍粥 | 白身魚のペースト キャベツのペースト 野菜スープ 10倍粥 |
| 20 | 木 | おにぎり スパソテー かりん揚げ ゆでとうもろこし 麩のすまし汁 フルーツボンチ 野菜サラダ ◎飲むヨーグルト ○プリンアラモード | 野菜リゾット 鳥肉の旨煮 野菜とスパゲティーの煮物 麩のすまし汁○メロン | 野菜リゾット 鳥肉の旨煮 野菜と麩のやわらか煮 野菜スープ 5倍粥 | ささ身のペースト 野菜のペースト 麩のペースト 野菜スープ 10倍粥 |
| 21 | 金 | なすのオクラ風 りっちゃんサラダ もすくのすまし汁 すいか ◎牛乳 サンドビスケット ○フルフルデザート | 鶏肉の煮物 やわらかきゅうり かぼちゃスープ 軟飯~全粥 ○すいか | ささ身の煮物 とろとろきゅうり かぼちゃスープ 5倍粥 | ささ身ペースト 人参とかぼちゃのペースト 野菜スープ 10倍粥 |
| 22 | 土 | ◎牛乳 ビスケット○オレンジジュース せんべい | | | |
| 24 | 月 | ラーメン 根菜の煮物 小魚の佃煮 パナナ ◎牛乳 クッキー ○牛乳 せんべい | しらすのやわらか煮 人参とじゃが芋の煮物 野菜スープ 軟飯~全粥 ○パナナ | しらすのやわらか煮 人参とじゃが芋の煮物 野菜スープ 5倍粥 | しらすのペースト 人参のペースト じゃがいものペースト 野菜スープ 10倍粥 |
| 25 | 火 | 鶏肉のから揚げ マカロニサラダ 麩のすまし汁 オレンジ ◎牛乳 ポーロ ○牛乳 バターサンド | 鶏肉の煮物 マカロニと人参の煮物 麩のすまし汁 軟飯~全粥 ○オレンジ | ささみの煮物 マカロニと人参の煮物 麩のすまし汁 5倍粥 | ささみのペースト 玉ねぎと人参のペースト 野菜スープ 10倍粥 |
| 26 | 水 | 冷しゃぶ 粉ふき芋 卵とわかめの味噌汁 パイン ◎牛乳 パナナ ○お茶 焼きおにぎり | 豆腐煮 じゃが芋と人参の柔か煮 なすの味噌汁 軟飯~全粥 ○パナナ | 豆腐煮 じゃが芋と人参の柔か煮 野菜スープ 5倍粥 | 豆腐のペースト じゃが芋と人参のペースト 野菜スープ10倍粥 |
| 27 | 木 | 豚肉のソテー夏野菜ソースがけ キャベツときゅうりのサラダ 豆腐のみそ汁 オレンジ ◎牛乳 ソフトあられ ○豆乳 カナッパ | 鶏肉となすと人参の煮物 キャベツの煮びたし 野菜スープ 軟飯~全粥 ○すいか | ささ身となすと人参の煮物 キャベツの煮びたし 野菜スープ 5倍粥 | ささ身のペースト キャベツのペースト 野菜スープ 10倍粥 |
| 28 | 金 | 鮭のパン粉焼き 切干大根の煮物 モロヘイヤスープ メロン ◎牛乳 クラッカー ○お茶 ゼリー | 煮魚 切干大根の煮物 野菜スープ 軟飯~全粥 ○メロン | 煮魚 切干大根の煮物 野菜スープ 5倍粥 | 白身魚のペースト 玉ねぎと人参のペースト 野菜スープ 10倍粥 |
| 29 | 土 | ◎牛乳 せんべい ○リンゴジュース ビスケット | | | |
| 31 | 月 | 彩りそうめん チキンスティック ブロッコリーのおかか和え パナナ ◎牛乳 ソフトせんべい ○牛乳 サブレ | やわらかそうめん汁 鶏肉のやわらか煮 ブロッコリーの煮物 軟飯~全粥 ○パナナ | そうめんのくたくた煮 鶏肉のやわらか煮 ブロッコリー煮 野菜スープ 5倍粥 | 人参と野菜のペースト ささみのペースト ブロッコリーのペースト 10倍粥 |

発達の段階や離乳食の進み具合により、メニューを変更する場合があります。