

2020年度

7月 離乳食献立表 同胞こども園

日	曜	5・6n月ごろ	7・8n月ごろ	9～11n月ごろ	使用食材	
1	水	こしがゆ(おもゆ) 豆腐のペースト	けんちん汁風 もつ煮	けんちん汁風 もつ煮	鶏肉 鶏肝臓 豆腐 里芋 大根 人参 ねぎ	
2	木	こしがゆ(おもゆ) ほうれん草のペースト	麻婆豆腐風 野菜の和え物	麻婆豆腐風 野菜の和え物	鶏肉 豆腐 玉ねぎ 人参 ねぎ ほうれん草 もやし (みそ)	
3	金	こしがゆ(おもゆ) さつまいものペースト	あんかけごはん サラダ	あんかけごはん サラダ	鶏肉 さつまいも 玉ねぎ 人参 胡瓜 (マヨドレ)	
4	土	こしがゆ(おもゆ) 玉ねぎのペースト	具入りごはん	具入りごはん	鶏肉 玉ねぎ いんげん パプリカ	
6	月	こしがゆ(おもゆ) 大根のペースト	キャベツと胡瓜の和え物 具沢山汁	わかめごはん 具沢山汁 キャベツと胡瓜の和え物	鶏肉 キャベツ 胡瓜 大根 人参 玉ねぎ ねぎ (わかめ みそ)	
7	火	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	鶏肉と野菜の煮物 清汁	鶏肉と野菜の煮物 清汁	鶏肉 そうめん 人参 胡瓜 オクラ (切干大根)	
8	水	こしがゆ(おもゆ) ほうれん草のペースト	パンがゆ スープ サラダ	食パン シチュー サラダ	鶏肉 食パン 玉ねぎ 人参 南瓜 ほうれん草 キャベツ (マーガリン 小麦粉 牛乳 マヨドレ)	
9	木	こしがゆ(おもゆ) 玉ねぎのペースト	白身魚と野菜の煮物 フロッコリーの和え物	白身魚と野菜のみそ煮 フロッコリーのおかか和え	白身魚 玉ねぎ 人参 わかめ フロッコリー (かつお節 みそ)	
10	金	こしがゆ(おもゆ) 南瓜のペースト	あんかけごはん サラダ	あんかけごはん サラダ	鶏肉 玉ねぎ 南瓜 なす オクラ レタス 胡瓜 トマト (ツナ)	
11	土	こしがゆ(おもゆ) キャベツのペースト	具入りごはん	具入りごはん	鶏肉 玉ねぎ 人参 にら キャベツ	
13	月	こしがゆ(おもゆ) 豆腐のペースト	白身魚と野菜の煮物 野菜の和え物	白身魚と野菜のみそ煮 野菜の和え物	白身魚 豆腐 胡瓜 大根 キャベツ 玉ねぎ わかめ (みそ)	
14	火	こしがゆ(おもゆ) 玉ねぎのペースト	鶏肉と野菜の煮物 大豆と野菜煮	鶏バーグ 大豆と野菜のみそ煮	鶏肉 大豆 玉ねぎ 人参 大根 わかめ (みそ)	
15	水	こしがゆ(おもゆ) ほうれん草のペースト	スパゲティー煮 サラダ	スパゲティー煮 サラダ	鶏肉 スパゲティー 玉ねぎ ほうれん草 胡瓜 人参 リゾット (マヨドレ)	
16	木	こしがゆ(おもゆ) 大根のペースト	二色ごはん 清汁	二色ごはん 清汁	鶏肉 ふ ほうれん草 大根 人参 ねぎ	
17	金	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	鶏肉と野菜の煮物 清汁	鶏肉と野菜の煮物 清汁	鶏肉 もやし ねぎ わかめ	
18	土	こしがゆ(おもゆ) 玉ねぎのペースト	煮込みうどん	みそ煮込みうどん	鶏肉 大豆 玉ねぎ レタス (みそ)	
20	月	こしがゆ(おもゆ) 南瓜のペースト	白身魚と大豆の煮物 清汁	白身魚と野菜のみそ煮 大豆入りひじき煮	白身魚 大豆 人参 南瓜 玉ねぎ ねぎ (ひじき みそ)	
21	火	こしがゆ(おもゆ) 玉ねぎのペースト	鶏肉と野菜の煮物 スープ	鶏肉と野菜の煮物 スープ	鶏肉 ピーマン 人参 パプリカ わかめ 玉ねぎ (春雨)	
22	水	こしがゆ(おもゆ) 大根のペースト	筑前煮風 納豆和え	筑前煮風 納豆和え	鶏肉 納豆 大根 人参 いんげん オクラ (かつお節)	
23	木	海の日				
24	金	スポーツの日				
25	土	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	煮込みうどん	煮込みうどん	鶏肉 胡瓜 もやし	
27	月	こしがゆ(おもゆ) 大根のペースト	具入りごはん 胡瓜の和え物	具入りごはん 胡瓜のおかか和え	鶏肉 人参 大根 ねぎ 胡瓜 (かつお節)	
28	火	こしがゆ(おもゆ) 玉ねぎのペースト	鶏肉と野菜の煮物 サラダ	鶏肉と野菜の煮物 サラダ	鶏肉 マカロニ 玉ねぎ 人参 胡瓜 (みかん缶 マヨドレ)	
29	水	こしがゆ(おもゆ) 白菜のペースト	鶏肉と野菜の煮物 南瓜の煮物	鶏肉と野菜の煮物 南瓜の煮物	鶏肉 豆腐 ふ 玉ねぎ 人参 白菜 南瓜 ねぎ	
30	木	こしがゆ(おもゆ) ほうれん草のペースト	白身魚と野菜の煮物 野菜の和え物	白身魚と野菜のみそ煮 野菜の和え物	白身魚 ほうれん草 人参 玉ねぎ わかめ (みそ)	
31	金	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	パンがゆ 具沢山スープ	ミートサンドイッチ風 具沢山スープ	食パン じゃがいも 玉ねぎ 人参 キャベツ (ケチャップ)	

※7・8はおかゆ、9～11は軟飯が主食です おやつは後期のみです。
()は9～11のみの食材です。※月齢で異なる時もあります。
食材の状況により変更する場合があります。



おやつ

バナナケーキ

おかし

おかし

おかし

おかし

おかし

ジャコごはん

コーンマヨトースト

お好み焼き風

おかし

おかし

おかし

ゆかりごはん

おかし

ホットケーキ

おかし

ふかしさつまいも

おかし

バナナ・おかし

おかし

キャロット蒸しパン

オレンジ・おかし

シュガートースト

おかし

わかめごはん

