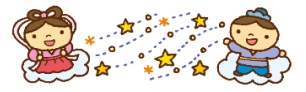


2021年度

7月 離乳食献立表 同胞こども園



日	曜	5・6ヶ月ごろ	7・8ヶ月ごろ	9～11ヶ月ごろ	使用食材	おやつ	
1	木	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 なす 南瓜 オクラ レタス 胡瓜 トマト (ツナ)	キャロットケーキ	
2	金	こしがゆ(おもゆ) 豆腐のペースト	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 胡瓜 人参 もやし (みそ)	バナナ・おかし	
3	土	こしがゆ(おもゆ) 胡瓜のペースト	おじや	おじや	鶏肉 胡瓜 もやし	おかし	
5	月	こしがゆ(おもゆ) 大根のペースト	けんちん汁風 南瓜の煮物	けんちん汁風 南瓜の煮物	鶏肉 豆腐 里芋 大根 人参 ねぎ 南瓜	芋入り蒸しパン	
6	火	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	白身魚と野菜の煮物 もつ煮	白身魚と野菜のみそ煮 もつ煮	白身魚 鶏肝臓 玉ねぎ 人参 ピーマン じゃがいも (みそ)	シュガートースト	
7	水	こしがゆ(おもゆ) キャベツのペースト	にゅうめん 野菜の和え物	にゅうめん 野菜の和え物	鶏肉 そうめん 胡瓜 大根 キャベツ 人参 オクラ	おかし	
8	木	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	ロールパン シチュー サラダ	食パン(ロールパン) 鶏肉 玉ねぎ 人参 南瓜 ほうれん草 キャベツ 胡瓜 (マーガリン 小麦粉 マヨネーズ)	おかかごはん	
9	金	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	鶏肉と野菜の煮物 胡瓜の和え物	鶏肉と野菜のトマト煮 胡瓜の和え物	鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 胡瓜 (ジャコ トマトジュース)	お好み焼き風	
10	土	こしがゆ(おもゆ) 玉ねぎのペースト	あんかけごはん	あんかけごはん	鶏肉 玉ねぎ レタス (トマトジュース)	おかし	
12	月	こしがゆ(おもゆ) さつまいものペースト	白身魚と大豆の煮物 清汁	白身魚と大豆の煮物 みそ汁	白身魚 大豆 さつまいも 玉ねぎ 人参 ねぎ (みそ)	おかし	
13	火	こしがゆ(おもゆ) 小松菜のペースト	鶏肉と野菜の煮物 清汁	鶏バーグ 清汁	鶏肉 玉ねぎ 人参 小松菜 大根 ねぎ (ひじき)	オレンジ・おかし	
14	水	こしがゆ(おもゆ) キャベツのペースト	鶏肉と野菜の煮物 スープ	鶏肉と野菜の煮物 スープ	鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 キャベツ	おかし	
15	木	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	鶏肉と野菜の煮物 スープ	鶏肉と野菜の煮物 春雨入りスープ	鶏肉 ピーマン 人参 パプリカ 玉ねぎ 人参 わかめ (春雨)	焼きそば風	
16	金	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	あんかけごはん サラダ	あんかけごはん サラダ	鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜 (マヨネーズ)	おかし	
17	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 人参 にら キャベツ	おかし	
19	月	こしがゆ(おもゆ) 大根のペースト	具沢山汁 野菜の和え物	具沢山汁 野菜のゆかり和え	鶏肉 キャベツ 胡瓜 大根 人参 玉ねぎ ねぎ (みそ ゆかり)	ロールパン	
20	火	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	スパゲティー煮 サラダ	スパゲティー煮 サラダ	スパゲティー 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 なす 胡瓜 (トマトジュース マヨネーズ)	わかめごはん	
21	水	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	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 野菜のおかか和え	白身魚 大根 胡瓜 玉ねぎ 人参 わかめ (みそ かつお節)	チーストースト	
22	木	海の日					
23	金	体育の日					
24	土	こしがゆ(おもゆ) 胡瓜のペースト	おじや	おじや	鶏肉 胡瓜 もやし	おかし	
26	月	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	白身魚と野菜の煮物 大豆と野菜の煮物	白身魚と野菜の煮物 大豆入りひじき煮	白身魚 大豆 じゃがいも 人参 玉ねぎ ねぎ (ひじき みそ)	おかし	
27	火	こしがゆ(おもゆ) ほうれん草のペースト	二色ごはん 清汁	二色ごはん 清汁	鶏肉 ふ ほうれん草 人参 大根 ねぎ	フルーツ和え・おかし	
28	水	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	具入りうどん ふかしいも	具入りうどん じゃがいもとツナの和え物	うどん 鶏肉 大豆 じゃがいも 玉ねぎ ねぎ (ツナ みそ)	ゆかりごはん	
29	木	こしがゆ(おもゆ) 大根のペースト	筑前煮風 オクラ納豆	筑前煮風 オクラ納豆	鶏肉 納豆 大根 人参 いんげん オクラ (かつお節)	クッキー	
30	金	こしがゆ(おもゆ) 白菜のペースト	あんかけごはん 胡瓜の和え物	あんかけごはん 胡瓜の和え物	鶏肉 白菜 人参 胡瓜	おかし	
31	土	こしがゆ(おもゆ) 玉ねぎのペースト	スパゲティー煮	スパゲティー煮	スパゲティー 鶏肉 玉ねぎ ピーマン (トマトジュース)	おかし	

※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。
 7・8はこんぶ、9～11はかつお節を使用して出汁をとっています。
 9～11は、味付けにしょうゆ・砂糖を使っています。
 その他の味付けをする場合は献立表にのせています。
 ()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。

