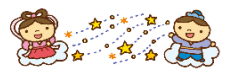


2022年度

7月離乳食(完了期)献立表 同胞こども園

日	曜	昼食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	おやつ	
1	金	①軟飯 ②柔らかかつね焼き ③切干大根煮 ④豆腐のみそ汁	鶏ミンチ 卵 豆腐 みそ	ご飯 三温糖 片栗粉 三温糖	玉ねぎ 人参 しょうが 切干大根 玉ねぎ 人参 わかめ	(1)ポテトもち	
2	土	①混ぜご飯(軟飯)	合挽ミンチ	ご飯 三温糖 片栗粉	玉ねぎ いんげん パプリカ コーン にんにく	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
4	月	①軟飯 ②スープ煮 ③温野菜とツナのサラダ	牛もも肉 ツナ	ご飯 和風ドレッシング	なす 南瓜 オクラ 玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜 トマト コーン	(1)キャロット蒸しパン	
5	か	①軟飯 ②アジの野菜甘酢あんかけ風 ③もつのごしめ煮 ④冬瓜の清汁	アジ 鶏肝臓	ご飯 三温糖 片栗粉 三温糖	玉ねぎ 人参 ピーマン しょうが 冬瓜 ねぎ	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
6	水	①軟飯 ②豚肉と野菜のケチャップ煮 ③ふかしいも	豚ヒレ肉	ご飯 片栗粉 キャンーラ油 三温糖 さつまいも	玉ねぎ 人参 ピーマン ケチャップ	(1)シュガートースト	
7	木	①鮭ご飯(軟飯) ②胡瓜の土佐和え ③にゅうめん	鮭 かつお節 鶏もも肉	ご飯 三温糖 そうめん 片栗粉	胡瓜 玉ねぎ 人参 わかめ ねぎ	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
8	金	①軟飯 ②チンジャオロース風 ③春雨スープ	牛もも肉	ご飯 三温糖 こめ油 春雨	ピーマン 人参 パプリカ 玉ねぎ 人参 わかめ	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
9	土	①味噌煮込みラーメン風	豚ミンチ みそ	中華麺 ごま油	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし コーン	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
11	月	①麻婆豆腐ご飯(軟飯) ②もやしとハムの和え物	合挽ミンチ 豆腐 みそ ハム(無添加)	ご飯 三温糖 片栗粉 三温糖	玉ねぎ 人参 ねぎ しょうが もやし	(1)バナナ (2)赤ちゃんせんべい	
12	火	①ロールパン ②南瓜とほうれん草のクリーム煮 ③コールスロー風サラダ	鶏もも肉 牛乳 ハム(無添加)	ロールパン マーガリン 小麦粉 こめ油 マヨドレ	玉ねぎ 人参 南瓜 ほうれん草 キャベツ 胡瓜	(1)おかかお粥	
13	水	①鶏そぼろご飯(軟飯) ②大根と人参の和え物 ③麩の清汁	鶏ミンチ ジャコ	ご飯 三温糖 こめ油 三温糖 ふ	ほうれん草 人参 大根 人参 ねぎ	(1)チーズツナマヨトースト	
14	木	①軟飯 ②イワシのカレー天ぷら風 ③けんちん汁風	イワシ 牛乳 鶏もも肉 豆腐	ご飯 小麦粉 キャンーラ油 里芋 こめ油	パセリ 大根 人参 ねぎ	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
15	金	①軟飯 ②柔らかハンバーグ ③胡瓜の中華風和え物 ④さつまいものみそ汁	合挽ミンチ 牛乳 卵 みそ	ご飯 パン粉 三温糖 ごま油 さつまいも	玉ねぎ 人参 ケチャップ 胡瓜 玉ねぎ ねぎ	(1)オレンジ (2)赤ちゃんせんべい	
16	土	①軟飯 ②スープ煮	豚肉	ご飯 片栗粉	玉ねぎ 人参 ねぎ	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
18	月	海の日					
19	火	①軟飯 ②鯖の煮つけ風 ③大豆とひじきの煮物 ④南瓜のみそ汁	鯖 大豆 みそ	ご飯 三温糖 片栗粉 三温糖	ひじき 人参 南瓜 玉ねぎ 人参	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
20	水	①スパゲティー煮 ②スイートポテトサラダ	合挽ミンチ チーズ	スパゲティー マーガリン こめ油 三温糖 さつまいも マヨドレ	玉ねぎ 人参 なす トマトジュース ケチャップ 胡瓜 人参 コーン	(1)わかめお粥	
21	木	①軟飯 ②鶏肉と野菜の炊き合わせ ③オクラ納豆和え	鶏肉 高野豆腐 納豆 かつお節	ご飯 押麦 さつまいも 三温糖 三温糖	大根 人参 いんげん オクラ	(1)食パン	
22	金	①中華丼風(軟飯) ②春雨サラダ	豚肉 ハム(無添加)	ご飯 三温糖 片栗粉 ごま油 春雨 マヨドレ 三温糖 すりごま	白菜 人参 干しいたけ 胡瓜 人参	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
23	土	①軟飯 ②具沢山みそ汁	豚肉 みそ	ご飯	大根 人参 玉ねぎ ねぎ	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
25	月	①軟飯 ②ポークビーンズ風煮物 ③じゃがいもとコーンの和え物	豚肉 大豆	ご飯 こめ油 三温糖 じゃがいも	人参 玉ねぎ ケチャップ コーン	(1)チーズクッキー	
26	火	①野菜たっぷりラーメン ②南瓜の煮物	焼き豚(無添加)	中華麺 ごま油 三温糖 オリーブオイル	白菜 玉ねぎ 人参 もやし にら 南瓜	(1)いもお粥	
27	水	①軟飯 ②筑前煮風煮物 ③胡瓜とわかめの和え物	鶏もも肉 ジャコ	ご飯 三温糖 こめ油 三温糖	大根 人参 いんげん 胡瓜 わかめ	(1)お好み焼き風	
28	木	①軟飯 ②鮭のコーンマヨドレ焼き ③大根と胡瓜の和え物 ④キャベツのみそ汁	鮭 チーズ かつお節 みそ	ご飯 小麦粉 マヨドレ 三温糖	クリームコーン 大根 胡瓜 梅 玉ねぎ 人参 キャベツ	(1)高野豆腐入り ホットケーキ	
29	金	①軟飯 ②鶏肉の天ぷら ③温野菜のサラダ ④玉ねぎと人参のスープ	鶏肉 ハム(無添加)	ご飯 片栗粉 キャンーラ油 じゃがいも マヨドレ	胡瓜 人参 玉ねぎ 人参	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
30	土	①煮込みラーメン風	焼き豚(無添加)	中華麺 ごま油	人参 胡瓜 もやし	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	

離乳食完了期は普通食の食材を使用し提供します。調味料(コンソメ・中華だし・ケチャップ・ソース類)を使用しますが、味は薄くして提供します。マヨネーズは使用せず、マヨドレを使用します。カレーなどのルーは使用しません。(普通食移行に向けて完了期の間にマヨネーズ・カレールーはお家で試しておいて下さい。)



普通食で使う食材を使うことになりましたが、
 野菜類……れんこん・ごぼう・たけのこ・きのこ類
 練り物……ちくわ・かまぼこ・さつま揚げ
 その他……こんにゃく・しらたき・油揚げ・ウィンナー
 のような噛み切ることが難しい食材は、最初は抜いて提供します。
 離乳食を進めていく中で、食べ方などを考慮し、ご家庭と相談しながら進めていきます。



※あかちゃんせんべい・ビスケットは
 離乳食用の市販のお菓子です。
 その日によっていろいろ種類が
 変わります。