

2023年度

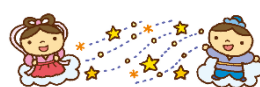
7月離乳食(完了期)献立表 同胞こども園

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	土	①具入りごはん(軟飯)	豚肉	ご飯 ごま油	玉ねぎ 人参 にら キャベツ	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	
3	月	①軟飯 ②肉じゃが風煮物 ③納豆あえ	牛もも肉 納豆 かつお節	ご飯 じゃがいも 三温糖 (しらたき) 三温糖	玉ねぎ 人参 オクラ	(1)ホットケーキ	
4	火	①軟飯 ②柔らかか松風焼き ③大根と胡瓜の和え物 ④わかめのみそ汁	鶏ミンチ 豚ミンチ 卵 みそ かつお節 みそ	ご飯 片栗粉 三温糖 三温糖	玉ねぎ 人参 大根 胡瓜 梅 玉ねぎ 人参 わかめ	(1)チーストースト	
5	水	①軟飯 ②鮭のチースパン粉蒸し焼き ③けんちん汁	鮭 チース 鶏もも肉 豆腐(油揚げ)	ご飯 小麦粉 パン粉 里芋 (こんにゃく)	パセリ 大根 人参 ねぎ(ごぼう)	(1)ヨーグルトあえ (2)あかちゃんせんべい	
6	木	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炒め物	豚肉 大豆 (ウインナー)	ご飯 三温糖 じゃがいも マーガリン	人参 玉ねぎ ケチャップ コーン	(1)バナナ (2)ビスケット	
7	金	①鮭わかめご飯(軟飯) ②胡瓜の和え物 ③にゅうめん	鮭 ジャコ 鶏もも肉(かまぼこ)	ご飯 すりごま 三温糖 そうめん 片栗粉	わかめ 胡瓜 玉ねぎ 人参 わかめ ねぎ	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	
8	土	①スパゲティー煮	ベーコン みそ	スパゲティー 三温糖 マーガリン	玉ねぎ ほうれん草 にんにく	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	
10	月	①軟飯 ②鯖の蒸し焼き ③切干大根の和え物 ④玉ねぎと人参のみそ汁	鯖(西京漬) みそ	ご飯 三温糖 すりごま	切干大根 人参 胡瓜 玉ねぎ 人参 わかめ	(1)ベビーダン (2)ビスケット	
11	火	①ロールパン ②スープ煮 ③温野菜の和え物	鶏もも肉 牛乳	ロールパン じゃがいも 小麦粉 マーガリン マヨドレ	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ コーン	(1)わかめご飯(軟飯)	
12	水	①軟飯 ②鶏の天ぷら ③春雨の和え物 ④わかめスープ	鶏もも肉 ハム	ご飯 小麦粉 春雨 三温糖 マヨドレ すりごま	胡瓜 人参 わかめ	(1)フルーン (2)あかちゃんせんべい	
13	木	①鶏とほうろご飯(軟飯) ②大根と人参の和え物 ③鮭の清汁	鶏ミンチ ジャコ かまぼこ	ご飯 三温糖 三温糖 ふ ご飯	ほうれん草 人参 大根 人参 ねぎ	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	
14	金	①軟飯 ②スープ煮 ③温野菜の和え物	牛もも肉 ツナ	ご飯	玉ねぎ 人参(マッシュルーム) レタス 胡瓜 トマト コーン	(1)バナナケーキ	
15	土	①具入り麺	焼き豚	中華麺	胡瓜 もやし	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	
17	月	海の日					
18	火	①軟飯 ②豚肉と野菜の蒸し焼き ③春雨スープ	豚肉 みそ	ご飯 片栗粉 三温糖 ごま油 春雨	キャベツ ピーマン 人参 玉ねぎ 人参 コーン わかめ	(1)チースホットケーキ	
19	水	①スパゲティー煮 ②じゃがいもと野菜のコロコロサラダ	合挽ミンチ チース ハム	スパゲティー マーガリン 三温糖 じゃがいも マヨドレ	玉ねぎ 人参 トマトジュース ケチャップ 胡瓜 人参	(1)おかかご飯(軟飯)	
20	木	①軟飯 ②たら野菜あんかけ ③コロコロさつまいも	たら	ご飯 片栗粉 三温糖 片栗粉 さつまいも	玉ねぎ 人参 ピーマン 干しいたけ もやし(たけのこ)	(1)きな粉トースト	
21	金	①軟飯 ②具沢山汁 ③野菜の和え物	豚肉 みそ(油揚げ)	ご飯 じゃがいも(こんにゃく)	大根 人参 ねぎ(ごぼう) 胡瓜 大根 キャベツ	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	
22	土	①軟飯 ①スープ煮	牛肉	ご飯 じゃがいも	玉ねぎ 人参	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	
24	月	①あんかけご飯(軟飯) ②胡瓜の和え物	豚肉 かまぼこ	ご飯 三温糖 片栗粉 ごま油 三温糖 ごま油	白菜 人参 干しいたけ(たけのこ) 胡瓜	(1)チース蒸しパン	
25	火	①軟飯 ②鯖の蒸し焼き ③もつ煮 ④五目みそ汁	鯖 鶏肝臓 みそ(油揚げ)	ご飯 三温糖 じゃがいも	しょうが 玉ねぎ 人参 ねぎ(ごぼう)	(1)ベビーダン (2)ビスケット	
26	水	①軟飯 ②柔らかかチースハンバーグ ③茹でフロコリー ④玉ねぎと人参のスープ	合挽ミンチ チース 卵 牛乳	ご飯 パン粉	玉ねぎ 人参 ケチャップ フロコリー 玉ねぎ 人参	(1)ツナサンドイッチ	
27	木	①軟飯 ②スープ煮 ③温野菜の和え物	牛もも肉	ご飯 マヨドレ	南瓜 ナス オクラ 人参 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 人参 コーン	(1)オレンジ (2)ビスケット	
28	金	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 ちくわ ジャコ	ご飯 三温糖 こんにゃく 三温糖	大根 人参 いんげん(れんこん ごぼう) 胡瓜 わかめ	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	
29	土	①具入りご飯(軟飯)	合挽ミンチ	ご飯 ごま油	玉ねぎ 人参 にら にんにく	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	
31	月	①軟飯 ②麻婆豆腐風煮物 ③野菜の和え物	合挽ミンチ 豆腐 みそ	ご飯 三温糖 片栗粉 三温糖 ごま油	玉ねぎ 人参 しょうが 胡瓜 人参 もやし	(1)ベビーダン (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せんが、
 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・ウインナー



※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。

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。