

2023年度 7月 離乳食(初期・中期・後期)献立表 同胞こども園

日	曜	5・6ヵ月ごろ	7・8ヵ月ごろ	9～11ヵ月ごろ	使用食材	おやつ	
1	土		①あんかけお粥	①あんかけお粥	ご飯 鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ (にら)	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	
3	月	おもゆ	①お粥 ②鶏肉と玉ねぎの煮物 ③納豆和え	①お粥 ②鶏肉と玉ねぎの煮物 ③納豆和え	ご飯 鶏肉 納豆 じゃがいも 玉ねぎ 人参 オクラ (かつお節)	(1)ホットケーキ	
4	火	こしがゆ	①お粥 ②鶏肉と人参の煮物 ③大根と胡瓜の和え物	①お粥 ②柔らか鶏バーグ ③具沢山みそ汁	ご飯 鶏肉 玉ねぎ 人参 大根 胡瓜 (わかめ みそ)	(1)チーズトースト	
5	水	お粥	①お粥 ②白身魚と大根の煮物 ③けんちん汁風	①お粥 ②白身魚と大根の煮物 ③けんちん汁風	ご飯 白身魚 豆腐 里芋 大根 人参 (ねぎ)	(1)ヨーグルトあえ (2)あかちゃんせんべい	
6	木		①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③マッシュポテト	①お粥 ②千キンビーンズ風 ③粉ふき芋	ご飯 鶏肉 人参 玉ねぎ じゃがいも (大豆 トマトジュース)	(1)バナナ (2)ビスケット	
7	金		①お粥 ②そうめん入り具沢山汁 ③胡瓜の和え物	①お粥 ②そうめん入り具沢山汁 ③胡瓜の和え物	ご飯 そうめん 鶏肉 胡瓜 玉ねぎ 人参 (わかめ ねぎ ジャコ)	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	
8	土	ペースト・とろとろ煮	①スパゲティー煮	①スパゲティー煮	スパゲティー 鶏肉 玉ねぎ ほうれん草 (みそ)	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	
10	月	玉ねぎ	①お粥 ②白身魚と人参の煮物 ③野菜の和え物	①お粥 ②白身魚と人参のみそ煮 ③切干大根の和え物	ご飯 白身魚 人参 胡瓜 玉ねぎ (切干大根 わかめ みそ)	(1)ベビーダン (2)ビスケット	
11	火	人参	①パン粥 ②スープ煮 ③じゃがいもと温野菜の和え物	①ロールパン ②スープ煮 ③じゃがいもと温野菜の和え物	食パン 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 キャベツ (小麦粉 マーガリン 牛乳 ロールパン マヨドレ)	(1)わかめお粥	
12	水	キャベツ	①お粥 ②鶏肉と人参の煮物 ③胡瓜と人参の和え物	①お粥 ②鶏肉と人参の煮物 ③春雨と胡瓜の和え物	ご飯 鶏肉 胡瓜 人参 (春雨 ねぎ わかめ)	(1)フルーン (2)あかちゃんせんべい	
13	木	大根	①お粥(そぼろとほうれん草のせ) ②清汁	①お粥(そぼろとほうれん草のせ) ②清汁	ご飯 鶏肉 ほうれん草 人参 大根 ぶ (ねぎ)	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	
14	金	ほうれん草	①お粥 ②スープ煮 ③温野菜の和え物	①お粥 ②スープ煮 ③温野菜の和え物	ご飯 鶏肉 玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜 トマト (ツナ)	(1)バナナケーキ	
15	土	フロッコリー	①具入りうどん	①具入りうどん	うどん 鶏肉 胡瓜 もやし	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	
17	月	じゃがいも	海の日				
18	火	さつまいも	①お粥 ②鶏肉とキャベツの煮物 ③スープ	①お粥 ②鶏肉とキャベツのみそ煮 ③春雨スープ	ご飯 鶏肉 キャベツ ピーマン 人参 玉ねぎ (春雨 わかめ みそ)	(1)チーズホットケーキ	
19	水	豆腐	①スパゲティー煮 ②じゃがいもと温野菜の和え物	①スパゲティー煮 ②じゃがいもと温野菜の和え物	スパゲティー 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも 胡瓜 (マヨドレ トマトジュース)	(1)おかかお粥	
20	木		①お粥 ②白身魚と玉ねぎの煮物 ③さつまいもマッシュ	①お粥 ②白身魚の野菜あんかけ ③さつまいものココロ煮	ご飯 白身魚 さつまいも 玉ねぎ 人参 ピーマン (もやし)	(1)きな粉トースト	
21	金		①お粥 ②具沢山汁 ③キャベツと胡瓜の和え物	①お粥 ②具沢山汁 ③キャベツと胡瓜の和え物	ご飯 鶏肉 じゃがいも 大根 人参 胡瓜 キャベツ (みそ)	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	
22	土		①お粥 ②スープ	①お粥 ②スープ	ご飯 鶏肉 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あんかけお粥 ②胡瓜の和え物	①あんかけお粥 ②胡瓜の和え物	ご飯 鶏肉 白菜 人参 胡瓜	(1)チーズ蒸しパン	
25	火		①お粥 ②白身魚と人参の煮物 ③野菜の和え物	①お粥 ②白身魚と人参の煮物 ③もつ煮	ご飯 白身魚 じゃがいも 玉ねぎ 人参 (鶏肝臓 ねぎ みそ)	(1)ベビーダン (2)ビスケット	
26	水		①お粥 ②鶏肉と玉ねぎの煮物 ③スープ	①お粥 ②柔らか鶏バーグ ③スープ	ご飯 鶏肉 玉ねぎ 人参 フロッコリー	(1)ツナサンドイッチ	
27	木	離乳食開始状況に 合わせて一人ひとり 形状を変えていきます。	①お粥 ②スープ煮 ③キャベツと胡瓜の和え物	①お粥 ②スープ煮 ③キャベツと胡瓜の和え物	ご飯 鶏肉 南瓜 ナス オクラ 人参 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 (マヨドレ)	(1)オレンジ (2)ビスケット	
28	金		①お粥 ②鶏肉と大根の煮物 ③胡瓜の和え物	①お粥 ②筑前煮風煮物 ③胡瓜とわかめの和え物	ご飯 鶏肉 大根 人参 いんげん 胡瓜 (わかめ)	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	
29	土		①具入りお粥	①具入りお粥	ご飯 鶏肉 玉ねぎ 人参 (にら)	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	
31	月		①お粥 ②鶏肉と豆腐の煮物 ③胡瓜と人参の和え物	①お粥 ②麻婆豆腐風煮物 ③胡瓜と人参の和え物	ご飯 鶏肉 豆腐 玉ねぎ 人参 胡瓜 (もやし みそ)	(1)ベビーダン (2)ビスケット	

一人ひとりの様子を見ながら発達に合わせた食事の量・大きさ・固さなどを考慮し、提供していきます。

おやつは後期のみです。赤ちゃんせんべい・ビスケットは市販の離乳食用のおかしです。その日によっていろいろ種類が変わります。

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。

