



2022年 7月 離乳食 予定献立表

この花ナーサリ ・ この花KidsRoom



日付	時間帯	後期食 (9~11ヶ月頃)	中期食 (7~8ヶ月頃)	初期食 (5~6ヶ月頃)	主な材料
1 (金)	昼食	おかゆ 白身魚と青菜の煮物 マカロニの豆乳煮 みそ汁 (豆腐・ほうれん草)	おかゆ 白身魚と青菜の煮物 マカロニの豆乳煮 みそ汁 (豆腐・ほうれん草)	おかゆ 野菜ペースト マカロニ・キャベツペースト かつおだし汁	米 キング こまつな マカロニ キャベツ にんじん だし汁 豆乳 豆腐 ほうれんそう
	おやつ	わかめ粥 バナナ	わかめ粥 バナナ		米 わかめ バナナ
2 (土)	昼食	おかゆ 鶏肉と大根の煮物 キャベツとしらすの煮物 かつおだし汁	おかゆ 鶏肉と大根の煮物 キャベツとしらすの煮物 かつおだし汁	おかゆ 大根とにんじんのペースト キャベツと青菜のペースト かつおだし汁	米 鶏肉 だいこん にんじん キャベツ ほうれんそう しらす干し だし汁
	おやつ	野菜雑炊 りんご (きざみ)			米 ほうれんそう にんじん りんご
4 (月)	昼食	野菜煮込みうどん ほうれん草とじゃがいもの煮物 バナナ (スライス)	野菜煮込みうどん ほうれん草とじゃがいもの煮物 バナナ (つぶし)	おかゆ ほうれん草ペースト ポテトペースト かつおだし汁	うどん (小袋) ツナ缶 こまつな にんじん ほうれんそう じゃがいも バナナ だし汁
	おやつ	にんじん粥 りんご (きざみ)			米 にんじん りんご
5 (火)	昼食	おかゆ 冬瓜の豆乳シチュー 焼き鮭ほぐし かつおだし汁	おかゆ 冬瓜の豆乳シチュー 白身魚の煮物 かつおだし汁	おかゆ 根菜ペースト 白身魚ペースト かつおだし汁	米 鮭 とうがん じゃがいも 大根 人参 じゃがいも だし汁 豆乳 鮭 白身魚 だし汁
	おやつ	一口おにぎり (わかめ) みかん			米 わかめ みかん缶
6 (水)	昼食	おかゆ 豚肉と大根の煮物 豆腐としらすの野菜あんかけ かつおだし汁	おかゆ 大根の煮物 豆腐としらすの野菜あんかけ かつおだし汁	おかゆ 大根・にんじんペースト 豆腐のつぶし煮 かつおだし汁	米 豚肉 だいこん にんじん いんげん 豆腐 しらす干し ほうれんそう だし汁
	おやつ	ひじき雑炊 くだもの			米 ひじき にんじん バナナ
7 (木)	昼食	おかゆ 鶏肉とじゃがいもの煮物 ほうれん草とマカロニの豆乳煮 冬瓜スープ	おかゆ 鶏肉とじゃがいもの煮物 ほうれん草とマカロニの豆乳煮 冬瓜スープ	おかゆ じゃがいも・ブロッコリーペースト ほうれん草ペースト かつおだし汁	米 鶏肉 じゃがいも にんじん たまねぎ ブロッコリー ほうれんそう マカロニ だし汁 豆乳 とうがん だし汁
	おやつ	ヨーグルト ベビーせんべい			ヨーグルト (乳) せんべい
8 (金)	昼食	おかゆ 八宝菜 かぼちゃの甘煮 みそ汁 (豆腐・アーサ)	おかゆ 白菜とにんじん煮 かぼちゃの甘煮 みそ汁 (豆腐・アーサ)	おかゆ 白菜とにんじんペースト かぼちゃペースト かつおだし汁	米 豚肉 はくさい にんじん かぼちゃ 豆腐 あおさ
	おやつ	トマトスープ 食パンスティック			トマト はくさい たまねぎ にんじん だし汁 洋風だし 食パン
9 (土)	昼食	おかゆ 鶏肉と野菜の煮物 ポテトサラダ わかめスープ (玉ねぎ)	おかゆ 鶏肉と野菜の煮物 ポテトサラダ わかめスープ (玉ねぎ)	おかゆ 野菜ペースト マカロニ・キャベツペースト かつおだし汁	米 鶏もも肉 ほうれんそう たまねぎ にんじん じゃがいも にんじん きゅうり わかめ たまねぎ
	おやつ	ひじき粥 バナナ			米 ひじき バナナ
11 (月)	昼食	そぼろあんかけ丼 豆腐と青菜のとろみ煮 りんご (きざみ) かつおだし汁	そぼろあんかけ丼 豆腐と青菜のとろみ煮 りんご (おろし) かつおだし汁	おかゆ 豆腐のつぶし煮 ほうれん草ペースト かつおだし汁	米 鶏むね肉 にんじん たまねぎ 豆腐 ほうれんそう トマト りんご だし汁
	おやつ	コーン粥 みかん			米 クリームコーン にんじん みかん缶
12 (火)	昼食	おかゆ レバーとかぼちゃの煮物 大根とにんじんの煮物 みそ汁 (なす・玉ねぎ)	おかゆ かぼちゃの煮物 大根とにんじんの煮物 みそ汁 (なす・玉ねぎ)	おかゆ 豆腐のつぶし煮 ほうれん草・にんじんペースト かつおだし汁	米 かぼちゃ 豚レバー ささ身 だいこん にんじん なす たまねぎ
	おやつ	野菜雑炊 バナナ			米 ほうれんそう にんじん バナナ
13 (水)	昼食	おかゆ 豆腐ハンバーグ キャベツとポテトの煮物 ミネストローネスープ	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 キャベツとポテトの煮物 ミネストローネスープ	おかゆ にんじん豆腐 キャベツとポテトのペースト かつおだし汁	米 豆腐 鶏むね肉 たまねぎ にんじん 塩 片栗粉 キャベツ じゃがいも ミネストローネ
	おやつ	ひじき雑炊 りんご (きざみ)			おかゆ ひじき にんじん りんご
14 (木)	昼食	☆ お誕生会 (お弁当) ☆			
	おやつ	しらす粥 (にんじん) バナナ			米 しらす干し にんじん バナナ

※ 児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することがあります。



2022年 7月 離乳食 予定献立表

この花ナーサリ ・ この花KidsRoom



日付	時間帯	後期食 (9~11ヶ月頃)	中期食 (7~8ヶ月頃)	初期食 (5~6ヶ月頃)	主な材料
15 (金)	昼食	おかゆ 白身魚と南瓜の煮物 いり豆腐煮 みそ汁 (冬瓜・わかめ)	おかゆ 白身魚と南瓜の煮物 いり豆腐煮 みそ汁 (冬瓜・わかめ)	おかゆ 白身魚と南瓜のペースト ほうれん草ペースト かつおだし汁	米 キング かぼちゃ 豆腐 ほうれんそう にんじん とうがん わかめ
	おやつ	さつまいも粥 みかん			おかゆ さつまいも みかん
16 (土)	昼食	おかゆ ササミと白菜のやわらか煮 大根とひじきの煮物 かつおだし汁	おかゆ ササミと白菜のやわらか煮 大根の煮物 かつおだし汁	おかゆ にんじんペースト 大根ペースト かつおだし汁	米 とりささみ はくさい にんじん ひじき だいこん にんじん いんげん だし汁
	おやつ	☆ 夕涼み会 (午前保育) ☆			
19 (火)	昼食	おかゆ マカロニのトマト煮 キャベツのコーンクリーム煮 大根スープ	おかゆ マカロニのトマト煮 キャベツのコーンクリーム煮 大根スープ	おかゆ じゃがいも・トマトペースト にんじんペースト かつおだし汁	米 マカロニ じゃがいも たまねぎ にんじん ピーマン トマト キャベツ にんじん クリームコーン だいこん
	おやつ	野菜としらすの雑炊 バナナ			米 しらす干し キャベツ にんじん バナナ
20 (水)	昼食	おかゆ 魚とさつまいもの煮物 ひじきと野菜の煮物 みそ汁 (とうがん)	おかゆ 魚とさつまいもの煮物 キャベツのだし煮 みそ汁 (とうがん)	おかゆ 魚とさつまいものペースト キャベツ・にんじんペースト かつおだし汁	米 白身魚 さつまいも ひじき 豚肉 キャベツ にんじん とうがん
	おやつ	わかめ粥 りんご (きざみ)			米 わかめ りんご
21 (木)	昼食	おかゆ 豆腐の夏野菜あんかけ 白菜のおかか和え わかめスープ (玉ねぎ)	おかゆ 豆腐の夏野菜あんかけ 白菜のだし煮 わかめスープ (玉ねぎ)	おかゆ 豆腐のつぶし煮 白菜・にんじんペースト わかめスープ (玉ねぎ)	米 豆腐 鶏ひき肉 なす ピーマン たまねぎ にんじん はくさい きゅうり にんじん わかめ たまねぎ
	おやつ	一口おにぎり (あおのり) みかんヨーグルト			米 あおのり ヨーグルト みかん缶
22 (金)	昼食	おかゆ 大根のそぼろ煮 さつまいものお焼き かつおだし汁	おかゆ 大根のそぼろ煮 さつまいもと青菜の煮物 かつおだし汁	おかゆ 大根・にんじんペースト さつまいもと青菜のペースト かつおだし汁	米 鶏ひき肉 だいこん にんじん さつまいも こまつな だし汁
	おやつ	にんじん粥 みかん			米 にんじん みかん缶
23 (土)	昼食	野菜煮込みうどん 豆腐と青菜のとろみ煮 かぼちゃの甘煮 かつおだし汁	野菜煮込みうどん 豆腐と青菜のとろみ煮 かぼちゃの甘煮 かつおだし汁	おかゆ 豆腐と青菜のつぶし煮 かぼちゃペースト かつおだし汁	うどん (小麦) ツナ缶 こまつな にんじん 豆腐 ほうれんそう かぼちゃペースト だし汁
	おやつ	野菜雑炊 バナナ			米 ほうれんそう にんじん バナナ
25 (月)	昼食	おかゆ 白身魚のコーンクリーム煮 麩チャンプルー ゆし豆腐汁	おかゆ 白身魚のコーンクリーム煮 麩とキャベツの煮物 ゆし豆腐汁	おかゆ 白身魚のコーンクリーム煮 麩とキャベツのペースト かつおだし汁	米 キング たまねぎ にんじん クリームコーン 麩 豚肉 キャベツ にんじん 豆腐
	おやつ	一口おにぎり (わかめ) りんご (きざみ)			米 わかめ りんご
26 (火)	昼食	おかゆ じゃがいもとレバーの煮物 鶏肉と大根の煮物 かつおだし汁	おかゆ じゃがいもマッシュ 鶏肉と大根の煮物 かつおだし汁	おかゆ じゃがいもペースト ほうれん草・にんじんペースト かつおだし汁	米 じゃがいも 豚レバー 鶏肉 だいこん にんじん ほうれん草 だし汁
	おやつ	野菜雑炊 くだもの			米 ほうれん草 にんじん バナナ
27 (水)	昼食	おかゆ 白身魚の煮物 豆腐と青菜のとろみ煮 野菜スープ	おかゆ 白身魚の煮物 豆腐と青菜のとろみ煮 野菜スープ	おかゆ 白身魚ペースト 豆腐と青菜のペースト かつおだし汁	米 白身魚 さつまいも 豆腐 にんじん ほうれん草 キャベツ たまねぎ じゃがいも
	おやつ	きなこトースト みかん			食パン マーガリン グラニュー糖 きな粉 みかん缶
28 (木)	昼食	そぼろあんかけ丼 大根とツナの煮物 そば汁 りんごヨーグルト	そぼろあんかけ丼 大根とツナの煮物 かつおだし汁 りんごヨーグルト	おかゆ かぼちゃペースト 大根ペースト かつおだし汁	おかゆ 鶏ひき肉 にんじん ほうれんそう ツナ缶 だいこん にんじん 沖縄そば (小麦・大豆) だし汁 ヨーグルト りんご
	おやつ	しらす雑炊 バナナ			米 しらす にんじん バナナ
29 (金)	昼食	おかゆ ササミと野菜のトマト煮 さつまいものお焼き かつおだし汁	おかゆ ササミと野菜のトマト煮 さつまいもとにんじんの甘煮 かつおだし汁	おかゆ キャベツのトマトペースト さつまいもとにんじんペースト かつおだし汁	米 ささみ キャベツ たまねぎ にんじん トマト さつまいも にんじん だし汁
	おやつ	野菜雑炊 りんご (きざみ)			米 キャベツ にんじん りんご
30 (土)	昼食	おかゆ 豆腐と野菜のとろみ煮 かぼちゃサラダ みそ汁 (はくさい)	おかゆ 豆腐と野菜のとろみ煮 かぼちゃサラダ みそ汁 (はくさい)	おかゆ 豆腐と野菜のつぶし煮 かぼちゃペースト かつおだし汁	米 豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ にんじん ピーマン かぼちゃ きゅうり はくさい
	おやつ	野菜煮込みうどん みかん			うどん ささ身 にんじん はくさい みかん缶