



2023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 (土)	昼食	おかゆ 豆腐と野菜のとろみ煮 かぼちゃのそぼろあん みそ汁 (なす・玉ねぎ)	おかゆ 豆腐と野菜のとろみ煮 かぼちゃのそぼろあん みそ汁 (なす・玉ねぎ)	おかゆ にんじん豆腐 かぼちゃペースト かつおだし汁	米 豆腐 はくさい たまねぎ にんじん かぼちゃ 鶏ひき肉 なす たまねぎ
	おやつ	野菜雑炊 りんご (おろし煮)			米 ほうれん草 にんじん りんご
3 (月)	昼食	煮込みうどん ブロッコリーと豆腐の煮物 バナナ (スライス)	煮込みうどん ブロッコリーと豆腐の煮物 バナナ (つぶし)	おかゆ ブロッコリー・にんじんペースト 豆腐のつぶし煮 かつおだし汁	うどん (小袋) ツナ缶 こまつな にんじん たまねぎ ブロッコリー 豆腐 バナナ だし汁
	おやつ	一口おにぎり (しらす) みかん			米 しらす みかん
4 (火)	昼食	おかゆ 豚肉と大根の煮物 さつまいものお焼き かつおだし汁	おかゆ 大根の煮物 さつまいもと小松菜の煮物 かつおだし汁	おかゆ 大根・にんじんペースト さつまいもペースト かつおだし汁	米 豚肉 だいこん にんじん いんげん さつまいも こまつな 片栗粉 きな粉 育児用ミルク だし汁
	おやつ	食パン トマトスープ			食パン 鶏ひき肉 ホールトマト だいこん にんじん
5 (水)	昼食	おかゆ 白身魚の豆乳シチュー キャベツとにんじんのだし煮 みそ汁 (冬瓜)	おかゆ 白身魚の豆乳シチュー キャベツとにんじんのだし煮 みそ汁 (冬瓜)	おかゆ 白身魚とポテトのペースト キャベツ・にんじんペースト かつおだし汁	米 キング ジャがいも たまねぎ にんじん いんげん だし汁 クリームコーン 卵 キャベツ にんじん とうがん
	おやつ	野菜雑炊 くだもの			米 キャベツ にんじん バナナ
6 (木)	昼食	にんじん粥 ササミの肉団子のトマト煮 かぼちゃとほうれん草の煮物 そうめん汁	にんじん粥 ササミのトマト煮 かぼちゃとほうれん草の煮物 そうめん汁	おかゆ キャベツペースト かぼちゃペースト かつおだし汁	米 にんじん さき身 トマト キャベツ かぼちゃ ほうれん草 そうめん
	おやつ	しらす粥 りんご (おろし煮)			米 しらす りんご
7 (金)	昼食	おかゆ 豆腐と青菜のとろみ煮 大根のそぼろ煮 かつおだし汁	おかゆ 豆腐と青菜のとろみ煮 大根のそぼろ煮 かつおだし汁	おかゆ 豆腐と青菜のつぶし煮 にんじんペースト かつおだし汁	米 豆腐 豚肉 ほうれん草 だいこん にんじん 鶏ひき肉 だし狸宇
	おやつ	一口おにぎり (わかめ) みかん			米 わかめ みかん缶
8 (土)	昼食	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 ポテトサラダ わかめスープ (玉ねぎ)	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 マッシュポテトサラダ わかめスープ (玉ねぎ)	おかゆ 白身魚とにんじんペースト ポテトペースト かつおだし汁	米 キング にんじん たまねぎ ビーマン じゃがいも にんじん きゅうり わかめ たまねぎ だし汁
	おやつ	ひじき粥 バナナ			米 ひじき バナナ
10 (月)	昼食	そぼろあんかけ丼 じゃがいもと青菜のトマト煮 ほうれん草スープ ヨーグルト (おろしりんご)	そぼろあんかけ丼 じゃがいもと青菜のトマト煮 ほうれん草スープ ヨーグルト (おろしりんご)	おかゆ じゃがいもと青菜のペースト にんじんペースト かつおだし汁	米 鶏ひき肉 にんじん たまねぎ じゃがいも ほうれん草 トマト ほうれん草 だし汁 ヨーグルト りんご
	おやつ	コーン粥 みかん			米 クリームコーン缶 みかん缶
11 (火)	昼食	おかゆ 白身魚と南瓜の煮物 いり豆腐煮 みそ汁 (白菜)	おかゆ 白身魚と南瓜の煮物 豆腐とほうれん草の煮物 みそ汁 (白菜)	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 たまねぎ 豆腐 ほうれん草 にんじん 白菜 だし汁
	おやつ	さつまいも粥 くだもの			米 さつまいも バナナ
12 (水)	昼食	おかゆ 豆腐ハンバーグ (あんかけ) キャベツのクリームコーン煮 ミネストローネスープ	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 キャベツのクリームコーン煮 ミネストローネスープ	おかゆ にんじんペースト キャベツ・ブロッコリーペースト かつおだし汁	米 豆腐 鶏ひき肉 キャベツ ブロッコリー クリームコーン だいこん たまねぎ じゃがいも にんじん トマト
	おやつ	一口おにぎり (ひじき) りんご (おろし煮)			米 ひじき りんご
13 (木)	昼食	おかゆ 豆腐と夏野菜のトマト煮 白菜のおかか和え わかめスープ	おかゆ 豆腐と夏野菜のトマト煮 白菜のおかか和え わかめスープ	おかゆ 豆腐とトマトのつぶし煮 白菜・にんじんペースト かつおだし汁	米 だいこん たまねぎ じゃがいも にんじん トマト はくさい きゅうり にんじん かつお節 米 ほうれん草 にんじん
	おやつ	野菜雑炊 みかん			米 ほうれん草 にんじん みかん
14 (金)	昼食	おかゆ 白身魚とかぼちゃの煮物 大根とにんじんの煮物 ゆし豆腐汁	おかゆ 白身魚とかぼちゃの煮物 大根とにんじんの煮物 ゆし豆腐汁	おかゆ 白身魚とかぼちゃのペースト 大根・にんじんペースト かつおだし汁	米 キング かぼちゃ たまねぎ だいこん にんじん いんげん 豆腐 だし汁
	おやつ	煮込みうどん ももピューレ			うどん (小袋) ツナ缶 にんじん だいこん もも缶

※ 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。



2023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 (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 大根とツナの煮物 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 ささ身 はくさい にんじん ひじき だいこん にんじん いんげん ツナ缶 だし汁
	おやつ	一口おにぎり (わかめ)			米 わかめ
18 (火)	昼食	おかゆ マカロニとポテトのトマト煮 ブロッコリーとササミの煮物 大根スープ	おかゆ マカロニとポテトのトマト煮 ブロッコリーとササミの煮物 大根スープ	おかゆ じゃがいも・にんじんペースト ブロッコリーペースト 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 ブロッコリー にんじん ささ身 大根
	おやつ	一口おにぎり (しらす) みかん			米 しらす みかん缶
19 (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 キング さつまいも ひじき 豚肉 キャベツ にんじん 冬瓜
	おやつ	青菜粥 バナナ			米 ほうれん草 バナナ
20 (木)	昼食	☆ お誕生会 (お弁当) ☆			
	おやつ	鶏雑炊 りんご (おろし煮)			米 鶏ひき肉 ほうれんそう にんじん りんご
21 (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 さつまいもペースト かつおだし汁	米 鶏ひき肉 だいこん にんじん ほうれんそう さつまいも こまつな だし汁
	おやつ	しらす粥 (にんじん) みかん			米 にんじん しらす みかん缶
22 (土)	昼食	煮込みうどん 豆腐とかぼちゃの煮物 かつおだし汁 バナナのきなこかけ	煮込みうどん 豆腐とかぼちゃの煮物 かつおだし汁 つぶしバナナ	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 ほうれんそう にんじん 豆腐 かぼちゃ ほうれん草 だし汁 バナナ きなこ
	おやつ	野菜雑炊 りんご (おろし煮)			米 キャベツ にんじん りんご
24 (月)	昼食	おかゆ 白身魚のコーンクリーム煮 鮭とキャベツの煮物 ゆし豆腐汁	おかゆ 白身魚のコーンクリーム煮 鮭とキャベツの煮物 ゆし豆腐汁	おかゆ 白身魚のコーンクリーム煮 鮭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 鮭 豚肉 キャベツ にんじん 豆腐
	おやつ	鶏雑炊 バナナ			米 鶏肉 ほうれんそう にんじん バナナ
25 (火)	昼食	おかゆ 鶏肉と大根の煮物 じゃがいもとレパアの煮物 かつおだし汁	おかゆ 鶏肉と大根の煮物 マッシュポテト かつおだし汁	おかゆ ほうれん草・にんじんペースト じゃがいもペースト かつおだし汁	米 鶏肉 だいこん にんじん ほうれんそう じゃがいも レパア だし汁
	おやつ	煮込みうどん みかん			うどん (小麦) ツナ缶 にんじん だいこん みかん缶
26 (水)	昼食	おかゆ 白身魚とポテトの煮物 豆腐と青菜のとろみ煮 野菜スープ	おかゆ 白身魚とポテトの煮物 豆腐と青菜のとろみ煮 野菜スープ	おかゆ 白身魚とポテトのペースト ほうれん草ペースト かつおだし汁	米 キング じゃがいも 豆腐 ほうれんそう にんじん キャベツ たまねぎ
	おやつ	きなこトースト りんご (おろし煮)			食パン 育児用ミルク きな粉 りんご
27 (木)	昼食	煮込みうどん 大根とツナの煮物 かぼちゃ煮	煮込みうどん 大根とツナの煮物 かぼちゃ煮	おかゆ 大根・にんじんペースト かぼちゃペースト かつおだし汁	うどん (小麦) ささ身 にんじん たまねぎ ブロッコリー ツナ缶 だいこん にんじん かぼちゃ だし汁
	おやつ	一口おにぎり (おかか) バナナ			米 かつお節 バナナ
28 (金)	昼食	おかゆ 白身魚と野菜のトマト煮 さつまいものお焼き かつおだし汁	おかゆ 白身魚と野菜のトマト煮 さつまいもとにんじんの煮物 かつおだし汁	おかゆ 白身魚のトマトペースト さつまいもとにんじんペースト かつおだし汁	米 キング にんじん たまねぎ ほうれんそう 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 (おろし煮)			おかゆ こまつな にんじん りんご
29 (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 いんげん キャベツ ほうれんそう しらす干し だし汁
	おやつ	一口おにぎり (わかめ) バナナ			米 わかめ バナナ
31 (月)	昼食	おかゆ 豆腐の旨煮 かぼちゃの甘煮 みそ汁 (はくさい)	おかゆ 豆腐の旨煮 かぼちゃの甘煮 みそ汁 (はくさい)	おかゆ にんじん豆腐 かぼちゃペースト かつおだし汁	米 豆腐 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん はくさい かぼちゃ たまねぎ だし汁
	おやつ	しらす粥 (にんじん) みかん			米 しらす にんじん みかん缶