



2024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
01(月)	昼食	煮込みうどん ほうれん草と豆腐の煮物 バナナ (スライス)	煮込みうどん ほうれん草と豆腐の煮物 バナナ (つぶし)	おかゆ ほうれん草ペースト 豆腐のつぶし煮 かつおだし汁	うどん (小麦) ツナ缶 わかめ にんじん たまねぎ ほうれん草 豆腐 バナナ
	おやつ	おにぎり (しらす)			米 しらす干し
02(火)	昼食	おかゆ ササミ団子とかぼちゃの煮物 大根の煮物 みそ汁 (もずく)	おかゆ ササミとかぼちゃの煮物 大根の煮物 かつおだし汁	おかゆ かぼちゃペースト にんじんペースト かつおだし汁	米 さきよ かぼちゃ 豚肉 だいこん にんじん いんげん もずく だし汁 みそ
	おやつ	鶏雑炊			米 鶏ひき肉 こまつな にんじん
03(水)	昼食	おかゆ 白身魚の豆乳煮 ひじきとキャベツの煮物 みそ汁 (冬瓜)	おかゆ 白身魚の豆乳煮 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 キャベツペースト かつおだし汁	米 キング ジャがいも にんじん だし汁 豆乳 コンソメ (小麦・乳・牛・大豆・鶏) ひじき キャベツ にんじん とうがん だし汁 みそ
	おやつ	おにぎり (わかめ)			米 わかめ
04(木)	昼食	にんじん粥 鶏肉とキャベツのトマト煮 さつまいものお焼き そうめん汁	にんじん粥 鶏肉とキャベツのトマト煮 さつまいもマッシュ そうめん汁	おかゆ ブロッコリーペースト さつまいもペースト かつおだし汁	米 にんじん 鶏肉 キャベツ にんじん ブロッコリー トマト だし汁 コンソメ (小麦・乳・牛・大豆・鶏) さつまいも こまつな そうめん だし汁
	おやつ	野菜雑炊			米 ほうれん草 にんじん
05(金)	昼食	そぼろあんかけ丼 白菜のやわらか煮 みそ汁 (豆腐・わかめ) バナナ (スライス)	そぼろあんかけ丼 白菜のやわらか煮 みそ汁 (豆腐・わかめ) バナナ (つぶし)	おかゆ ほうれん草ペースト 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 豚肉 はくさい ほうれん草 にんじん 豆腐 わかめ だし汁 みそ バナナ
	おやつ	煮込みうどん			うどん (小麦) しらす干し にんじん こまつな
06(土)	昼食	おかゆ 白身魚のおろし煮 いり豆腐煮 みそ汁 (とうがん)	おかゆ 白身魚のおろし煮 いり豆腐煮 みそ汁 (とうがん)	おかゆ 大根のおろし煮 豆腐のつぶし煮 かつおだし汁	米 キング だいこん 豆腐 ほうれん草 にんじん とうがん だし汁 みそ
	おやつ	ひじき粥			米 ひじき 塩
08(月)	昼食	そぼろあんかけ丼 かぼちゃサラダ 大根スープ バナナ (スライス)	そぼろあんかけ丼 かぼちゃサラダ 大根スープ バナナ (つぶし)	おかゆ かぼちゃペースト ほうれん草ペースト かつおだし汁	米 鶏ひき肉 にんじん たまねぎ ほうれん草 かぼちゃ きゅうり マヨネーズ (ノンエッグ) だいこん だし汁 バナナ
	おやつ	にんじん粥			米 にんじん 塩
09(火)	昼食	おかゆ 白身魚と豆腐の煮物 キャベツの煮物 みそ汁 (白菜)	おかゆ 白身魚と豆腐の煮物 キャベツの煮物 みそ汁 (白菜)	おかゆ 白身魚と豆腐のペースト キャベツペースト かつおだし汁	米 キング 豆腐 たまねぎ キャベツ ほうれん草 にんじん はくさい だし汁 みそ
	おやつ	野菜雑炊			米 キャベツ にんじん
10(水)	昼食	おかゆ 豆腐ハンバーグ (あんかけ) 野菜のトマト煮 キャベツスープ	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 野菜のトマト煮 キャベツスープ	おかゆ にんじんペースト じゃがいも・トマトペースト かつおだし汁	おかゆ 豆腐 鶏ひき肉 だいこん たまねぎ ジャがいも にんじん トマト だし汁 コンソメ (小麦・乳・牛・大豆・鶏) キャベツ だし汁
	おやつ	おにぎり (ひじき)			米 ひじき
11(木)	昼食	おかゆ 夏野菜のトマト煮 白菜のおかか煮 わかめスープ	おかゆ 夏野菜のトマト煮 白菜のおかか煮 わかめスープ	おかゆ かぼちゃペースト 白菜・にんじんペースト かつおだし汁	米 鶏ひき肉 なす ピーマン たまねぎ かぼちゃ トマト だし汁 コンソメ (小麦・乳・牛・大豆・鶏) はくさい きゅうり にんじん かつお節 わかめ たまねぎ だし汁
	おやつ	野菜雑炊			おかゆ ほうれん草 にんじん
12(金)	昼食	おかゆ 白身魚とじゃがいもの煮物 大根とにんじんのココロ煮 ゆし豆腐汁	おかゆ 白身魚とじゃがいもの煮物 大根とにんじんの煮物 ゆし豆腐汁	おかゆ 白身魚とじゃがいものペースト 大根・にんじんペースト かつおだし汁	米 キング ジャがいも たまねぎ だいこん にんじん いんげん 豆腐 だし汁 みそ
	おやつ	おにぎり (わかめ)			米 わかめ
13(土)	昼食	おかゆ 豆腐と青菜のとりみ煮 キャベツとツナの煮物 かつおだし汁	おかゆ 豆腐と青菜のとりみ煮 キャベツとツナの煮物 かつおだし汁	おかゆ 豆腐のつぶし煮 キャベツ・ほうれん草ペースト かつおだし汁	米 豆腐 ほうれん草 たまねぎ キャベツ きゅうり ツナ缶 にんじん だし汁
	おやつ	バナナ せんべい			バナナ せんべい
16(火)	昼食	おかゆ 白身魚とかぼちゃの煮物 大根とにんじんのココロ煮 みそ汁 (はくさい)	おかゆ 白身魚とかぼちゃの煮物 大根とにんじんの煮物 みそ汁 (はくさい)	おかゆ 魚とかぼちゃのペースト 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 はくさい だし汁 みそ
	おやつ	おにぎり (しらす)			米 しらす干し



2024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
17(水)	昼食	おかゆ 鶏肉とじゃがいもの煮物 豆腐とレバーのみそ煮 わかめ汁	おかゆ 鶏肉とじゃがいもの煮物 豆腐のみそ煮 わかめ汁	おかゆ じゃがいも・にんじんペースト 豆腐ペースト かつおだし汁	米 鶏肉 じゃがいも にんじん ほうれんそう だし汁 豆腐 レバー たまねぎ わかめ だし汁
	おやつ	青菜粥			米 こまつな
18(木)	昼食	☆ お誕生会 (お弁当) ☆			
	おやつ	鶏雑炊 りんご (おろし煮)			米 鶏むね肉 ほうれんそう にんじん りんご
19(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 さつまいものお焼き 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 鶏むね肉 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	野菜雑炊			米 ほうれんそう にんじん
20(土)	昼食	煮込みうどん 豆腐とかぼちゃの煮物 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 豆腐とほうれん草のペースト 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 バナナ きな粉
	おやつ	おにぎり (青のり粉)			米 あおのり
22(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 白身魚とにんじんのペースト キャベツペースト 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 だし汁 コン ソメ (小麦・乳・牛・大豆・鶏) 鮭 豚肉 キャベツ にんじん 豆腐 だし汁 みそ
	おやつ	きなこトースト			食パン 育児用ミルク きな粉
23(火)	昼食	おかゆ 豆腐のみそ煮 大根とにんじんのコロコロ煮 かつおだし汁	おかゆ 豆腐のみそ煮 大根とにんじんの煮物 かつおだし汁	おかゆ 豆腐のつぶし煮 にんじんペースト かつおだし汁	米 豆腐 鶏むね肉 たまねぎ にんじん だいこん にんじん だし汁
	おやつ	煮込みうどん			うどん (小麦) ツナ缶 にんじん だいこん
24(水)	昼食	おかゆ 豆腐と野菜の煮物 かぼちゃのそぼろ煮 玉ねぎスープ	おかゆ 豆腐と野菜の煮物 かぼちゃのそぼろ煮 玉ねぎスープ	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 豆腐 キャベツ にかうり にんじん 鶏むね肉 かぼちゃ いんげん たまねぎ だし汁
	おやつ	ひじき雑炊	ひじき雑炊		米 ひじき にんじん
25(木)	昼食	煮込みうどん 大根とツナの煮物 バナナ (スライス)	煮込みうどん 大根とツナの煮物 バナナ (つぶし)	おかゆ 大根ペースト ブロッコリーペースト かつおだし汁	うどん (小麦) 鶏むね肉 にんじん たまねぎ ツナ缶 だいこん ブロッコリー バナナ
	おやつ	一口おにぎり (おかか)			米 かつお節
26(金)	昼食	おかゆ 白身魚とじゃがいものみそ煮 豆腐と青菜のとろみ煮 みそ汁 (キャベツ)	おかゆ 白身魚とじゃがいものみそ煮 豆腐と青菜のとろみ煮 みそ汁 (キャベツ)	おかゆ 白身魚とじゃがいものペースト ほうれん草ペースト かつおだし汁	米 キング じゃがいも いんげん 豆腐 ほうれんそう キャベツ だし汁 みそ
	おやつ	野菜雑炊			米 こまつな にんじん だ
27(土)	昼食	中華風あんかけ丼 さつまいものお焼き かつおだし汁 バナナ (スライス)	中華風あんかけ丼 さつまいもとツナ煮 かつおだし汁 バナナ (つぶし)	おかゆ にんじんペースト さつまいもペースト かつおだし汁	米 鶏むね肉 ほうさい にんじん こまつな だし汁 鶏が らスープ (鶏) さつまいも ツナ缶 だし汁 バナナ
	おやつ	おにぎり (青のり粉)			米 あおのり
29(月)	昼食	トマトスパゲティ 食パン ブロッコリーとササミの煮物 大根スープ	トマトスパゲティ ブロッコリーとササミの煮物 マッシュポテト 大根スープ	おかゆ ポテトペースト ブロッコリーペースト かつおだし汁	スパゲティ (小麦) 鶏むね肉 たまねぎ にんじん ビーマ ン トマト だし汁 コンソメ (小麦・乳・牛・大豆・鶏) 食パン ブロッコリー にんじん ささみ だいこん だし汁
	おやつ	おにぎり (しらす)			米 しらす干し
30(火)	昼食	そぼろあんかけ丼 大根とおくらのツナ煮 かつおだし汁 ももピューレ	そぼろあんかけ丼 大根とツナの煮物 かつおだし汁 ももピューレ	おかゆ にんじんペースト 大根ペースト かつおだし汁	米 鶏むね肉 にんじん たまねぎ だいこん オクラ ツナ缶 だし汁 もも肉
	おやつ	わかめ粥			米 わかめ
31(水)	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 バナナ (スライス)	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 バナナ (つぶし)	おかゆ 白身魚とブロッコリーのペースト 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 ブロッコリー トマト だし汁 コンソメ (小麦・乳・牛・大豆・鶏) さつまいも にんじん だし汁 バナナ
	おやつ	きなこトースト ヨーグルト			食パン 育児用ミルク きな粉 ヨーグルト (乳)