

令和元年

## 7月の離乳食予定献立表

沼間愛児園

日	曜	午前食				主な材料 午前食	午後食			主な材料 午後食
		ごっくん期 (A)	もぐもぐ期 (B)	かみかみ期 (C)	ばくばく期 (D)		B	C	D	
1	月	粥 白身魚 人参スープ	粥 煮魚 大根と人参の煮物 玉葱とわかめの味噌汁	粥 煮魚 大根と人参の煮物 玉葱とわかめの味噌汁	粥 煮魚 大根と人参の煮物 玉葱とわかめの味噌汁	カレー 大根 人参 玉葱 わかめ	きなこパン粥 じゃがいも・ブロッコリー	きなこサンド じゃがいもとブロッコリー炒め	食パン きなこ じゃがいも ブロッコリー	
2	火	軟飯 かぼちゃ 白菜のスープ	ささみと白菜のうどん かぼちゃの煮物 果物	ささみと白菜のうどん かぼちゃの煮物 果物	ささみと白菜のうどん かぼちゃの煮物 果物	うどん ささみ 白菜 かぼちゃ すいか	甘辛しらす粥 ほうれんそうときゃべつのお浸し	甘辛しらすごはん ほうれんそうときゃべつのお浸し	しらす きゃべつ ほうれんそう	
3	水	粥 人参 かぶのスープ	パン粥 トマトのそぼろ煮 ブロッコリー かぶのスープ	パン粥 肉団子のトマト煮 ブロッコリー かぶのスープ	食パン 肉団子のトマト煮 ブロッコリー かぶのスープ	食パン 鶏胸肉 玉葱 トマト (CDケチャップ)	人参リゾット 大根のみそ煮・白菜	人参ピラフ 大根のみそ煮・白菜	人参 バター 大根 白菜	
4	木	粥 豆腐 きゃべつのスープ	粥 豆腐と野菜の煮物 きゃべつと玉葱の味噌汁	粥 豆腐ボール きゃべつと玉葱の味噌汁	軟飯 豆腐ボール きゃべつと玉葱の味噌汁	豆腐 人参 (CDパン粉) きゃべつ 玉葱	チーズおじや かぼちゃの煮物・小松菜のお浸し	チーズお焼き かぼちゃの煮物・小松菜のお浸し	チーズ (青のりCD) かぼちゃ 小松菜	
5	金	粥 かぶ ほうれんそうのスープ	そぼろ粥 トマト 白菜と玉葱のスープ	そぼろ粥 トマト 白菜と玉葱のスープ	そぼろごはん トマト 白菜と玉葱のスープ	鶏胸肉 ほうれんそう トマト 白菜 玉葱	たらといんげんのお粥 かぶと人参の煮物	たらの炊きこみごはん かぶと人参の煮物	たら いんげん かぶ 人参	
6	土	粥 豆腐 人参のスープ	豆腐あんかけ粥 玉葱とわかめの味噌汁	豆腐あんかけ粥 玉葱とわかめの味噌汁	豆腐あんかけごはん 玉葱とわかめの味噌汁	豆腐 人参 ほうれんそう 玉葱 わかめ	やわらか鶏のおかゆ 白身魚と野菜の洋風煮込み		玉葱 人参 鶏肉 人参 玉葱 かぼちゃ じゃがいも たら	
8	月	粥 じゃがいも きゃべつのスープ	パン粥 鶏と野菜スープ煮 粉ふきいも	パン粥 肉団子の野菜スープ煮 粉ふきいも	食パン 肉団子の野菜スープ 粉ふきいも	食パン 鶏胸肉 玉葱 片栗粉 きゃべつ 人参 じゃがいも	二色粥 小松菜の煮びたし・トマト	二色ごはん 小松菜の煮びたし・トマト	しらす 人参 小松菜 トマト	
9	火	粥 白菜 かぶのスープ	粥 ささみおろし煮 貝たくさん汁	粥 ささみおろし煮 貝たくさん汁	軟飯 ささみおろし煮 貝たくさん汁	ささみ かぶ 白菜 玉葱 人参	にゅうめん かぼちゃの煮物	にゅうめん かぼちゃの煮物	そうめん 人参 玉葱 かぼちゃ	
10	水	粥 白身魚 人参のスープ	粥 魚の野菜蒸し きゃべつと玉葱の味噌汁 果物	粥 魚の野菜蒸し きゃべつと玉葱の味噌汁 果物	軟飯 魚の野菜蒸し きゃべつと玉葱の味噌汁 果物	カレー 人参 玉葱 きゃべつ すいか	チーズパン粥 じゃがいも・ほうれんそう	チーズサンド じゃがいもとほうれんそうのソテー	食パン チーズ じゃがいも ほうれんそう	
11	木	粥 豆腐 小松菜のスープ	豆腐あんかけ粥 人参の甘煮 かぶの味噌汁	豆腐あんかけ粥 人参の甘煮 かぶの味噌汁	豆腐丼 人参の甘煮 かぶの味噌汁	豆腐 玉葱 小松菜 人参 かぶ	ささみといんげんのお粥 ブロッコリー	五平もち ささみとブロッコリーの和え物	ささみ いんげん ブロッコリー	
12	金	粥 かぼちゃ 白菜のスープ	冷やしうどん 白菜・かぼちゃ	冷やしうどん 白菜・かぼちゃ	冷やしうどん 白菜・かぼちゃ	うどん トマト わかめ 白菜 かぼちゃ	鶏そぼろ粥 きゃべつお浸し・大根の煮物	鶏そぼろの炊きこみごはん きゃべつおかかあえ・大根の煮物	鶏胸肉 人参 きゃべつ (Dかつお節) 大根	
13	土	粥 じゃがいも かぶのスープ	野菜おじや じゃがいもと玉葱の味噌汁	野菜おじや じゃがいもと玉葱の味噌汁	野菜おじや じゃがいもと玉葱の味噌汁	人参 かぶ じゃがいも 玉葱	さつまいもとかぼちゃのおかゆ 白身魚と野菜の洋風煮込み		さつまいも かぼちゃ 人参 玉葱 かぼちゃ じゃがいも たら	
16	火	粥 大根 人参のスープ	粥 鶏と野菜の煮物 ブロッコリー 大根の味噌汁	粥 肉団子の甘辛煮 ブロッコリー 大根の味噌汁	軟飯 肉団子の甘辛煮 ブロッコリー 大根の味噌汁	鶏胸肉 玉葱 ブロッコリー 大根の味噌汁	たらのあんかけ粥 かぶ・トマト	たらのあんかけごはん かぶ・トマト	たら 人参 玉葱 小松菜 かぶ トマト	
17	水	粥 じゃがいも 白菜のスープ	パン粥 じゃがいもそぼろあんかけ 白菜と人参のスープ	パン粥 焼きポテト 白菜と人参のスープ	食パン 焼きポテト 白菜と人参のスープ	食パン 鶏胸肉 玉葱 じゃがいも 白菜 人参	野菜おじや 小松菜煮浸し	野菜おやき 小松菜煮浸し	人参 いんげん 小松菜	
18	木	粥 きゃべつ かぶのスープ	みそうどん トマト・かぶ	みそうどん トマト・かぶ	みそうどん トマト・かぶ	うどん ささみ きゃべつ トマト かぶ	かぼちゃ粥 豆腐と野菜の煮物	かぼちゃごはん 豆腐と野菜の煮物	かぼちゃ 豆腐 人参 大根	
19	金	粥 人参 ほうれんそうのスープ	粥 冬瓜のそぼろ煮 人参甘煮 玉葱とわかめの味噌汁	粥 冬瓜のそぼろ煮 人参甘煮 玉葱とわかめの味噌汁	軟飯 冬瓜のそぼろ煮 人参甘煮 玉葱とわかめの味噌汁	冬瓜 鶏胸肉 人参 玉葱 わかめ	りんごパン粥 ほうれんそうとしらすの和え物	りんごサンド ほうれんそうとしらすの炒め物	食パン りんご ほうれんそう しらす	
20	土	粥 じゃがいも きゃべつのスープ	二色粥 貝たくさん汁	二色粥 貝たくさん汁	二色ごはん 貝たくさん汁	しらす 人参 じゃがいも 玉葱 きゃべつ	やわらか鶏のおかゆ 白身魚と野菜の洋風煮込み		玉葱 人参 鶏肉 人参 玉葱 かぼちゃ じゃがいも たら	
22	月	粥 豆腐 かぼちゃのスープ	マーボー粥 かぼちゃの煮物 チンゲン菜のスープ	マーボー粥 かぼちゃの煮物 チンゲン菜のスープ	マーボーどんぶり かぼちゃの煮物 チンゲン菜のスープ	鶏胸肉 豆腐 玉葱 かぼちゃの煮物 チンゲン菜のスープ	チーズパン粥 白菜と人参のサラダ	チーズサンド 白菜と人参のサラダ	食パン チーズ 白菜 人参 りんご	
23	火	粥 白身魚 きゃべつのスープ	パン粥 魚のバター蒸し きゃべつと玉葱の味噌汁 果物	パン粥 魚のバター蒸し きゃべつと玉葱の味噌汁 果物	食パン 魚のバター蒸し きゃべつと玉葱の味噌汁 果物	食パン カレイ 人参 玉葱 バター きゃべつ オレンジ	きなこおじや かぶ・ブロッコリー	きなこおはぎ かぶ・ブロッコリー	きなこ かぶ ブロッコリー	
24	水	粥 じゃがいも 大根のスープ	粥 ささみと野菜の煮物 トマト 大根の味噌汁	粥 ささみと野菜の煮物 トマト 大根の味噌汁	軟飯 ささみと野菜の煮物 トマト 大根の味噌汁	ささみ じゃがいも 人参 トマト 大根	わかめおじや 人参甘煮 りんごとバナナのヨーグルトかけ	わかめごはん 人参甘煮 りんごとバナナのヨーグルトかけ	わかめ 人参 りんご バナナ ヨーグルト	
25	木	粥 人参 白菜のスープ	野菜うどん ブロッコリーしらすあえ 果物	野菜うどん ブロッコリーしらすあえ 果物	野菜うどん ブロッコリーしらすあえ 果物	うどん 人参 白菜 ブロッコリー しらす すいか	トマトのリゾット かぼちゃの煮物	トマトピラフ かぼちゃの煮物	トマト 玉葱 (Dバター・ケチャップ) かぼちゃ	
26	金	粥 豆腐 かぶのスープ	粥 豆腐と野菜の煮物 かぶの煮物 じゃがいもと玉葱の味噌汁	粥 豆腐ボール かぶの煮物 じゃがいもと玉葱の味噌汁	軟飯 豆腐ハンバーグ かぶの煮物 じゃがいもと玉葱の味噌汁	豆腐 人参 (CDパン粉) かぶ じゃがいも 玉葱	ささみあんかけお粥 大根の煮物	ささみあんかけごはん 大根の煮物	ささみ 人参 きゃべつ 大根	
27	土	粥 人参 きゃべつのスープ	野菜みそおじや きゃべつとわかめのスープ	野菜みそおじや きゃべつとわかめのスープ	野菜みそおじや きゃべつとわかめのスープ	かぶ 玉葱 人参 きゃべつ わかめ	しらすおじや 彩野菜の汁椀		しらす 人参 玉葱 きゃべつ 人参 いんげん 玉葱 じゃがいも	
29	月	粥 かぼちゃ 大根のスープ	粥 鶏とかぼちゃの煮物 大根の味噌汁	粥 鶏団子とかぼちゃの煮物 大根の味噌汁	軟飯 鶏団子とかぼちゃの煮物 大根の味噌汁	鶏胸肉 玉葱 かぼちゃ 人参 大根	きなこパン粥 チンゲン菜と白菜の和え物	きなこサンド チンゲン菜と白菜の炒め物	食パン きなこ チンゲン菜 白菜	
30	火	粥 白身魚 人参のスープ	パン粥 魚の野菜あんかけ 玉葱とトマトのスープ	パン粥 魚の野菜あんかけ 玉葱とトマトのスープ	食パン 魚の野菜あんかけ 玉葱とトマトのスープ	食パン カレイ 人参 きゃべつ 玉葱 トマト	ささみといんげんのお粥 じゃがいもとブロッコリーの煮物	ささみの炊きこみごはん じゃがいもとブロッコリーの煮物	ささみ いんげん じゃがいも ブロッコリー	
31	水	粥 豆腐 きゃべつのスープ	粥 豆腐そぼろあんかけ ほうれんそうときゃべつのスープ 果物	粥 豆腐と鶏の和風煮込みハンバーグ ほうれんそうときゃべつのスープ 果物	軟飯 豆腐と鶏の和風煮込みハンバーグ ほうれんそうときゃべつのスープ 果物	豆腐 鶏胸肉 (CDパン粉) ほうれんそう きゃべつ すいか	しらすとわかめのお粥 かぼちゃと人参の煮物	しらすとわかめのごはん かぼちゃと人参の煮物	しらす わかめ かぼちゃ 人参	

ぱくぱく後期 (E) の午前食は乳児食と同じです。