

令和2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		午後食		主な材料
		初期	中期	後期	完了	午前食	中期・後期	完了・移行期	午後食	
1	水	粥 じゃがいも 人参スープ	粥 豆腐の野菜あんかけ じゃがいもの煮物 かぶのみそ汁	粥 豆腐の野菜あんかけ じゃがいもの煮物 かぶのみそ汁	軟飯 豆腐の野菜あんかけ じゃがいもの煮物 かぶのみそ汁	豆腐 人参 白菜 じゃがいも かぶ	チーズおじや ブロッコリー・さつまいも	チーズお焼き ブロッコリー・さつまいも	チーズ 青のり (後・完) ブロッコリー さつまいも	
2	木	粥 かぼちゃ 白菜のスープ	野菜うどん かぼちゃの煮物 果物	野菜うどん かぼちゃの煮物 果物	野菜うどん かぼちゃの煮物 果物	うどん 白菜 人参 かぼちゃ すいか	鶏と野菜のお粥 大根の煮物	赤ちゃんピビンバ 大根の煮物	鶏胸肉 人参 ほうれんそう 大根	
3	金	粥 かぶ きゃべつのスープ	粥 煮魚 キャベツ・トマト 豆腐とわかめの味噌汁	粥 煮魚 キャベツ・トマト 豆腐とわかめの味噌汁	軟飯 カレイのから揚げ キャベツ・トマト 豆腐とわかめの味噌汁	カレイ きゃべつ トマト 豆腐 わかめ	きなこパン粥 かぶと人参のグラッセ	きなこサンド かぶと人参のグラッセ	食パン きなこ かぶ 人参 バター	
4	土	粥 人参 かぶのスープ	ささみと野菜おじや かぶのみそ汁	ささみと野菜おじや かぶのみそ汁	ささみと野菜おじや かぼちゃの煮物 かぶのみそ汁	ささみ 人参 玉葱 かぼちゃ かぶ	わかめおじや		わかめ 玉葱 人参	
6	月	粥 豆腐 きゃべつのスープ	パン粥 豆腐のそぼろあんかけ 野菜スープ	パン粥 豆腐と鶏の和風煮込みハンバーグ 野菜スープ	食パン 豆腐と鶏の和風煮込みハンバーグ 野菜スープ	食パン 豆腐 鶏胸肉 (後・完パン粉) きゃべつ 玉葱 人参	たらといんげんのお粥 大根きんぴら	たらの炊きこみごはん 大根きんぴら	たら いんげん 大根	
7	火	粥 人参 ほうれんそうのスープ	ささみと人参のお粥 トマト 玉葱とほうれんそうのみそ汁	ささみと人参のお粥 トマト 玉葱とほうれんそうのみそ汁	ささみの炊きこみごはん トマト 玉葱とほうれんそうのみそ汁	ささみ 人参 トマト 玉葱 ほうれんそう	きなこ粥 じゃがいもとブロッコリー	きなこおはぎ じゃがいもとブロッコリー	きなこ じゃがいも ブロッコリー	
8	水	粥 豆腐 かぼちゃのスープ	粥 豆腐の野菜ソースかけ かぼちゃの煮物 わかめの味噌汁	粥 豆腐ボール かぼちゃの煮物 わかめの味噌汁	軟飯 豆腐ボール かぼちゃの煮物 わかめの味噌汁	豆腐 人参 (後・完・パン粉) かぼちゃ わかめ	トマトのリゾット 白菜とかぶの煮浸し	トマトピラフ 白菜とかぶの煮浸し	トマト 玉葱 バター (完・ケチャップ) 白菜 かぶ	
9	木	粥 さつまいも ほうれんそうのスープ	そぼろあんかけうどん ブロッコリー・果物	そぼろあんかけうどん ブロッコリー・果物	そぼろあんかけうどん ブロッコリー・果物	鶏胸肉 玉葱 ほうれんそう ブロッコリー オレンジ	みそおじや さつまいもの煮物	五平もち さつまいもと人参の煮物	玉葱 人参 (中期・後期) さつまいも 人参 (完了)	
10	金	粥 じゃがいも 人参スープ	粥 煮魚 人参甘煮 じゃがいもと玉葱のみそ汁	粥 煮魚 人参甘煮 じゃがいもと玉葱のみそ汁	軟飯 煮魚 人参甘煮 じゃがいもと玉葱のみそ汁	カレイ 人参 じゃがいも 玉葱	チーズパン粥 きゃべつとトマト	食パン・チーズ きゃべつとトマトのサラダ	食パン チーズ きゃべつ トマト	
11	土	粥 じゃがいも 人参スープ	あんかけ粥 ブロッコリー わかめの味噌汁	あんかけ粥 ブロッコリー わかめの味噌汁	あんかけごはん ブロッコリー わかめの味噌汁	玉葱 人参 大根 ブロッコリー わかめ	鶏とトマトのおじや		鶏胸肉 トマト 玉葱	
13	月	粥 人参 白菜のスープ	そぼろ粥 トマト 玉葱と人参のスープ	そぼろ粥 トマト 玉葱と人参のスープ	そぼろごはん トマト 玉葱と人参のスープ	鶏胸肉 ほうれんそう トマト 玉葱 人参	野菜おじや 白菜お浸し	野菜おやき 白菜のりあえ	にんじん いんげん 白菜 (完 のり)	
14	火	粥 かぼちゃ きゃべつのスープ	ささみときゃべつのうどん かぼちゃの煮物 果物	ささみときゃべつのうどん かぼちゃの煮物 果物	ささみときゃべつのうどん かぼちゃの煮物 果物	うどん ささみ きゃべつ かぼちゃ オレンジ	チーズリゾット かぶと小松菜の煮物	チーズおかかごはん かぶと小松菜の煮物	チーズ (完 かつお節) かぶ 小松菜	
15	水	粥 人参 大根のスープ	粥 豆腐おろし煮 人参甘煮 白菜のみそ汁	粥 豆腐おろし煮 人参甘煮 白菜のみそ汁	軟飯 豆腐おろし煮 人参甘煮 白菜のみそ汁	豆腐 大根 人参 白菜	しらすわかめおじや じゃがいものみそ煮	しらすわかめごはん じゃがいものみそ煮	しらす わかめ じゃがいも	
16	木	粥 豆腐 かぼちゃのスープ	粥 冬瓜と豆腐のそぼろみそ煮 トマトのスープ	粥 冬瓜と豆腐のそぼろみそ煮 トマトのスープ	軟飯 冬瓜と豆腐のそぼろみそ煮 トマトのスープ	冬瓜 豆腐 鶏胸肉 トマト	かぼちゃパン粥 きゃべつと小松菜の和え物	かぼちゃサンド きゃべつと小松菜の和え物	食パン かぼちゃ きゃべつ 小松菜	
17	金	粥 白身魚 大根のスープ	粥 魚の野菜蒸し じゃがいもの煮物 大根のみそ汁	粥 魚の野菜蒸し じゃがいもの煮物 大根のみそ汁	軟飯 魚の野菜蒸し じゃがいもの煮物 大根のみそ汁	カレイ 人参 玉葱 じゃがいも 大根	ささみと白菜のうどん ブロッコリー・バナナヨーグルト	ささみと白菜のうどん ブロッコリー・バナナヨーグルト	うどん ささみ 白菜 ブロッコリー バナナ ヨーグルト	
18	土	粥 じゃがいも 人参のスープ	野菜おじや じゃがいも煮物 わかめの味噌汁	野菜おじや じゃがいも煮物 わかめの味噌汁	野菜おじや じゃがいも煮物 わかめの味噌汁	きゃべつ 人参 玉葱 じゃがいも わかめ	さつまいものおじや		さつまいも かぶ 人参	
20	月	粥 白身魚 きゃべつのスープ	パン粥 魚のバター蒸し きゃべつのスープ 果物	パン粥 魚のバター蒸し きゃべつのスープ 果物	食パン 鮭のバター蒸し きゃべつのスープ 果物	食パン カレイ (完了 鮭) 人参 玉葱 バター きゃべつ オレンジ	マーボー粥 さつまいもの煮物	マーボーどんぶり さつまいもの煮物	鶏胸肉 豆腐 玉葱 さつまいも	
21	火	粥 かぼちゃ 白菜のスープ	みそうどん かぼちゃの煮物 果物	みそうどん かぼちゃの煮物 果物	みそうどん かぼちゃの煮物 果物	うどん 人参 白菜 かぼちゃ すいか	甘辛しらす粥 ブロッコリーとチーズの和え物	甘辛しらすごはん ブロッコリーとチーズのりあえ	しらす ブロッコリー チーズ (完 のり)	
22	水	粥 じゃがいも かぶのスープ	粥 トマトのそぼろ煮 粉ふきいも かぶのスープ	粥 肉団子のトマト煮 粉ふきいも かぶのスープ	軟飯 肉団子のトマト煮 粉ふきいも かぶのスープ	鶏胸肉 片栗粉 玉葱 トマト (後・完ケチャップ) じゃがいも かぶ	りんごパン粥 きゃべつ・人参	りんごサンド きゃべつ・人参スティック	食パン りんご きゃべつ 人参	
25	土	粥 かぶ 人参のスープ	しらすとわかめのおじや かぶと人参の煮物 じゃがいもの味噌汁	しらすとわかめのおじや かぶと人参の煮物 じゃがいもの味噌汁	しらすとわかめのおじや かぶと人参の煮物 じゃがいもの味噌汁	しらす わかめ かぶ 人参 じゃがいも	みそおじや		玉葱 人参 白菜	
27	月	粥 白身魚 人参のスープ	粥 魚のみそ煮 人参の煮物 玉葱とわかめの味噌汁	粥 魚のみそ煮 人参の煮物 玉葱とわかめの味噌汁	軟飯 魚のみそ煮 人参の煮物 玉葱とわかめの味噌汁	カレイ 人参 玉葱 わかめ	さつまいもパン粥 ほうれんそう・きゃべつ	さつまいもサンド ほうれんそうときゃべつのソテー	食パン さつまいも ほうれんそう きゃべつ	
28	火	粥 じゃがいも かぶのスープ	粥 じゃがいものそぼろあんかけ トマト かぶのみそ汁	粥 焼きポテト トマト かぶのみそ汁	軟飯 焼きポテト トマト かぶのみそ汁	軟飯 鶏胸肉 玉葱 じゃがいも トマト かぶ	豆腐あんかけ粥 かぼちゃの煮物	豆腐丼 かぼちゃの煮物	豆腐 小松菜 かぼちゃ	
29	水	粥 人参 白菜のスープ	パン粥 鶏と野菜のスープ煮 ブロッコリー 果物	パン粥 肉団子と野菜のスープ煮 ブロッコリー 果物	食パン 肉団子と野菜のスープ ブロッコリー 果物	食パン 鶏胸肉 玉葱 片栗粉 きゃべつ 人参 ブロッコリー オレンジ	たらのあんかけ粥 さつまいもの煮物	たらのあんかけごはん さつまいもの煮物	たら 人参 白菜 さつまいも	
30	木	粥 かぼちゃ きゃべつのスープ	ささみあんかけうどん きゃべつ・かぼちゃ	ささみあんかけうどん きゃべつ・かぼちゃ	ささみあんかけうどん きゃべつ・かぼちゃ	ささみ 玉葱 ほうれんそう きゃべつ かぼちゃ	人参リゾット 大根と白菜の煮物	人参ピラフ 大根と白菜の煮物	人参 バター 大根 白菜	
31	金	粥 豆腐 じゃがいものスープ	粥 豆腐と野菜の煮物 玉葱とじゃがいもの味噌汁	粥 豆腐ハンバーグ 玉葱とじゃがいもの味噌汁	軟飯 豆腐ハンバーグ 玉葱とじゃがいもの味噌汁	豆腐 人参 (後・完パン粉) 玉葱 じゃがいも	二色粥 ブロッコリーお浸しトマト	二色ごはん ブロッコリーおかかあえ・トマト	しらす 人参 ブロッコリー (完 かつお節) トマト	