

令和3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
		初期	中期	後期	完了		中期・後期	完了・移行期	
1	木	粥 人参 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 人参甘煮	そぼろあんかけうどん ブロッコリー 人参甘煮	そぼろあんかけうどん ブロッコリー 人参甘煮	うどん 鶏胸肉 玉葱 ほうれんそう ブロッコリー 人参	しらす粥 じゃがいもとトマトのサラダ	しらすごはん じゃがいもとトマトのソテー	しらす じゃがいも トマト(完 ケチャップ)
2	金	粥 かぼちゃ 大根のスープ	ささみと人参のお粥 かぼちゃの煮物 大根の味噌汁	ささみと人参のお粥 かぼちゃの煮物 大根の味噌汁	ささみの炊き込みごはん かぼちゃの煮物 大根の味噌汁	ささみ 人参 かぼちゃ 大根	きなこ粥 きゃべつと小松菜お浸し	きなこおはぎ きゃべつと小松菜のりあえ	きなこ きゃべつ 小松菜
3	土	粥 人参 きゃべつのスープ	鶏と野菜おじや きゃべつと玉葱の味噌汁	鶏と野菜おじや きゃべつと玉葱の味噌汁	鶏と野菜ピラフ きゃべつと玉葱の味噌汁	鶏胸肉 人参 トマト きゃべつ 玉葱	煮込みうどん さつまいもの煮物	煮込みうどん さつまいもの煮物	うどん 人参 玉葱 さつまいも
5	月	粥 豆腐 人参スープ	マーボー粥 トマト わかめの味噌汁	マーボー粥 トマト わかめの味噌汁	マーボー丼 トマト わかめの味噌汁	豆腐 鶏胸肉 玉葱 トマト わかめ	チーズおじや ほうれん草お浸し・人参	チーズお焼き ほうれん草お浸し・人参スティック	チーズ 青のり(後・完) ほうれんそう 人参
6	火	粥 じゃがいも 白菜のスープ	パン粥 肉団子と野菜のスープ煮 粉ふきいも	パン粥 肉団子と野菜のスープ煮 粉ふきいも	食パン 肉団子と野菜のスープ 粉ふきいも	食パン 鶏胸肉 玉葱 片栗粉 ほうさい 人参 じゃがいも	きゃべつと人参のみそおじや 大根の煮物	五平もち 大根ときゃべつの煮物	人参(中期・後期) 大根 きゃべつ
7	水	粥 かぼちゃ 人参スープ	ささみとトマトのうどん かぼちゃの煮物 果物	ささみとトマトのうどん かぼちゃの煮物 果物	ささみとトマトのうどん かぼちゃの煮物 果物	ささみ トマト かぼちゃ すいか	しらすとわかめのおじや ブロッコリー	しらすとわかめのおじや ブロッコリーおほかあえ	しらす わかめ ブロッコリー(完 かつお節)
8	木	粥 白身魚 きゃべつのスープ	粥 煮魚 大根と人参の煮物 きゃべつの味噌汁	粥 煮魚 大根と人参の煮物 きゃべつの味噌汁	軟飯 煮魚 大根と人参の煮物 きゃべつの味噌汁	カレー 大根 人参 きゃべつ	かぼちゃ粥 豆腐と野菜のみそ煮	かぼちゃごはん 豆腐と野菜のみそ煮	かぼちゃ 豆腐 玉葱 白菜
9	金	粥 じゃがいも 人参スープ	粥 じゃがいもそぼろあんかけ 人参と小松菜のスープ パナナヨーグルト	粥 じゃがいもそぼろあんかけ 人参と小松菜のスープ パナナヨーグルト	軟飯 じゃがいもそぼろあんかけ 人参と小松菜のスープ パナナヨーグルト	鶏胸肉 玉葱 じゃがいも 人参 小松菜 パナナ ヨーグルト	たらといんげんの粥 白菜煮浸し・トマト	たらといんげんの炊き込みごはん 白菜煮浸し・トマト	たら いんげん 白菜 トマト
10	土	粥 きゃべつ ほうれんそうのスープ	鶏と野菜のお粥 麩ときゃべつの味噌汁	鶏と野菜のお粥 麩ときゃべつの味噌汁	赤ちゃんピピンパ 麩ときゃべつの味噌汁	鶏胸肉 人参 ほうれんそう 麩 きゃべつ	しらすみそおじや じゃがいもと人参の煮物	しらすみそおじや じゃがいもと人参の煮物	しらす わかめ じゃがいも 人参
12	月	粥 豆腐 大根のスープ	ささみのあんかけ粥 大根の煮物 豆腐とわかめの味噌汁	ささみのあんかけ粥 大根の煮物 豆腐とわかめの味噌汁	ささみのあんかけごはん 大根の煮物 豆腐とわかめの味噌汁	ささみ 人参 白菜 大根 豆腐 わかめ	チーズパン粥 ほうれんそうとしらすの和え物	チーズサンド ほうれんそうとしらすのソテー	食パン チーズ ほうれんそう しらす
13	火	粥 じゃがいも きゃべつのスープ	野菜うどん 人参甘煮 じゃがいもの煮物	野菜うどん 人参甘煮 じゃがいもの煮物	野菜うどん 人参甘煮 じゃがいもの煮物	うどん 玉葱 きゃべつ 人参 じゃがいも	鶏とトマトのお粥 かぶの煮物	鶏とトマトのごはん かぶの煮物	鶏むね肉 トマト かぶ
14	水	粥 人参 大根のスープ	パン粥 鶏と野菜のスープ煮 ブロッコリー	パン粥 肉団子と野菜のスープ煮 ブロッコリー	食パン 肉団子と野菜のスープ ブロッコリー	食パン 鶏胸肉 玉葱 片栗粉 大根 人参 ブロッコリー	たらのあんかけ粥 かぼちゃの煮物	たらのあんかけごはん かぼちゃの煮物	たら 人参 白菜 かぼちゃ
15	木	粥 白身魚 きゃべつのスープ	粥 魚のみそ煮 トマト 冬瓜と野菜のスープ	粥 魚のみそ煮 トマト 冬瓜と野菜のスープ	軟飯 魚のみそ煮 トマト 冬瓜と野菜のスープ	カレー トマト 冬瓜 人参 ほうれんそう	きなこパン粥 きゃべつ・さつまいも	きな粉サンド きゃべつ・さつまいも	食パン きなこ きゃべつ さつまいも
16	金	粥 じゃがいも 大根のスープ	豆腐あんかけ粥 じゃがいもの煮物 大根の味噌汁	豆腐あんかけ粥 じゃがいもの煮物 大根の味噌汁	豆腐あんかけ丼 じゃがいもの甘辛煮 大根の味噌汁	豆腐 小松菜 じゃがいも 大根	そぼろあんかけ粥 白菜お浸し・ブロッコリー	そぼろあんかけごはん 白菜お浸し・ブロッコリー	鶏胸肉 玉葱 白菜 ブロッコリー
17	土	粥 かぼちゃ ほうれんそうのスープ	ささみとほうれんそうのうどん かぼちゃの煮物	ささみとほうれんそうのうどん かぼちゃの煮物	ささみとほうれんそうのうどん かぼちゃの煮物	うどん ささみ ほうれんそう かぼちゃ	野菜おじや 豆腐と野菜の煮物	野菜おじや 豆腐と野菜の煮物	わかめ 玉葱 白菜 豆腐 大根 人参
19	月	粥 大根 さつまいものスープ	粥 魚のおろしあんかけ さつまいもの煮物 玉葱とほうれんそうの味噌汁	粥 魚のおろしあんかけ さつまいもの煮物 玉葱とほうれんそうの味噌汁	軟飯 魚のおろしあんかけ さつまいもの煮物 玉葱とほうれんそうの味噌汁	カレー 大根 さつまいも 玉葱 ほうれんそう	りんごパン粥 かぶと人参のグラッセ	りんごサンド かぶと人参のグラッセ	食パン りんご かぶ 人参 バター
20	火	粥 じゃがいも きゃべつのスープ	粥 鶏とじゃがいもの煮物 トマト きゃべつの味噌汁	粥 鶏団子とじゃがいもの煮物 トマト きゃべつの味噌汁	軟飯 鶏団子とじゃがいもの煮物 トマト きゃべつの味噌汁	鶏胸肉 玉葱 片栗粉 じゃがいも トマト きゃべつ	あんかけうどん ブロッコリーチーズあえ・果物	あんかけうどん ブロッコリーチーズあえ・果物	うどん 鶏胸肉 玉葱 人参 ブロッコリー チーズ すいか
21	水	粥 かぼちゃ 人参のスープ	ささみのあんかけ粥 かぼちゃの煮物 わかめの味噌汁	ささみのあんかけ粥 かぼちゃの煮物 わかめの味噌汁	ささみのあんかけごはん かぼちゃの煮物 わかめの味噌汁	ささみ 人参 白菜 かぼちゃ わかめ	二色粥 大根とほうれんそうの味噌かけ	二色ごはん 大根とほうれんそうの味噌かけ	しらす 人参 大根 ほうれんそう
24	土	粥 じゃがいも きゃべつのスープ	味噌野菜お粥 じゃがいもとわかめの味噌汁	味噌野菜お粥 じゃがいもとわかめの味噌汁	味噌野菜ごはん じゃがいもとわかめの味噌汁	玉葱 人参 きゃべつ じゃがいも わかめ	鶏とトマトのお粥 大根の煮物	鶏とトマトのごはん 大根の煮物	鶏むね肉 トマト 大根
26	月	粥 豆腐 白菜のスープ	粥 豆腐のそぼろあんかけ トマト 白菜の味噌汁	粥 豆腐と鶏の和風煮込みハンバーグ トマト 白菜の味噌汁	軟飯 豆腐と鶏の和風煮込みハンバーグ トマト 白菜の味噌汁	豆腐 鶏胸肉 (後・完パン粉) トマト 白菜	野菜おじや かぶの煮物・フルーツヨーグルト	野菜おやき かぶの煮物・フルーツヨーグルト	人参 いんげん ヨーグルト りんご
27	火	粥 かぼちゃ 人参のスープ	ささみのみそうどん かぼちゃの煮物 果物	ささみのみそうどん かぼちゃの煮物 果物	ささみのみそうどん かぼちゃの煮物 果物	ささみ 玉葱 人参 かぼちゃ すいか	人参粥 大根と豆腐のみそあんかけ	人参ごはん 大根と豆腐のみそあんかけ	人参 大根 豆腐
28	水	粥 じゃがいも きゃべつのスープ	粥 トマトのそぼろ煮 ブロッコリー きゃべつの味噌汁	粥 肉団子のトマト煮 ブロッコリー きゃべつの味噌汁	軟飯 肉団子のトマト煮 ブロッコリー きゃべつの味噌汁	鶏胸肉 片栗粉 玉葱 トマト(後・完ケチャップ) ブロッコリー きゃべつ	チーズパン粥 じゃがいもの煮物・ほうれんそうお浸し	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
29	木	粥 かぶ 白菜のスープ	パン粥 魚の野菜蒸し 白菜とかぶのスープ	パン粥 魚の野菜蒸し 白菜とかぶのスープ	食パン 魚の野菜蒸し 白菜とかぶのスープ	食パン カレイ 玉葱 人参 白菜 かぶ	ささみと白菜のお粥 さつまいもの煮物	ささみと白菜のごはん さつまいもの煮物	ささみ 白菜 さつまいも
30	金	粥 豆腐 小松菜のスープ	粥 豆腐と野菜の煮物 玉葱と小松菜の味噌汁	粥 豆腐と野菜の煮物 玉葱と小松菜の味噌汁	軟飯 豆腐と野菜の煮物 玉葱と小松菜の味噌汁	豆腐 人参 大根 玉葱 小松菜	トマトリゾット ブロッコリー・かぼちゃ	トマトピラフ ブロッコリー・かぼちゃ	トマト 玉葱 バター(完ケチャップ) ブロッコリー かぼちゃ
31	土	粥 人参 白菜のスープ	あんかけ粥 トマト わかめの味噌汁	あんかけ粥 トマト わかめの味噌汁	あんかけごはん トマト わかめの味噌汁	ささみ 人参 白菜 トマト わかめ	しらすみそおじや じゃがいもと人参の煮物	しらすみそおじや じゃがいもと人参の煮物	しらす わかめ じゃがいも 人参

移行食の午前食は乳児食と同じです。