

2020年度7月離乳食予定献立表

戸塚愛児園

| 日付 | 中期(7~8ヶ月頃・もぐもぐ期) | 後期(9~11ヶ月頃・かみかみ期) | 完了期(12~18ヶ月頃・ほくほく期) | 軽食(後期) |
|-----|--|--|---|---------|
| 01水 | パン粥 肉団子 キャベツのサラダ 冬瓜のスープ わかめおじや | 食パン メンチカツ キャベツのサラダ 冬瓜のスープ わかめおにぎり なすの煮浸し もやしの味噌汁 | 食パン メンチカツ コールスローサラダ 冬瓜のスープ わかめおにぎり 牛乳 | 青のりおにぎり |
| 02木 | 全粥 鯉の磯辺煮 ポパイサラダ 大根と玉ねぎの味噌汁 マカロニきな粉 | 軟飯 鯉の磯辺焼き ポパイサラダ 大根と玉ねぎの味噌汁 マカロニきな粉 じゃが芋スティック コーンクリームスープ | ごはん 豚肉のカレー風味焼き ポパイサラダ 大根と玉ねぎの味噌汁 マカロニきな粉 牛乳 | バナナ |
| 03金 | 全粥 豆腐の野菜あんかけ もやしの和え物 お麩とわかめの味噌汁 かぼちゃのお焼き(あんかけ) | 軟飯 豆腐の野菜あんかけ もやしの和え物 お麩とわかめの味噌汁 かぼちゃのお焼き 茹で白菜 きのこのスープ | ごはん 生揚げの中華五目煮 もやしときゅうりの和え物 お麩とわかめの味噌汁 バナナ かぼちゃのお焼き 牛乳 | おかかおにぎり |
| 04土 | 全粥 鶏肉と野菜のあんかけ 温野菜 キャベツの味噌汁 さつま芋おじや | 鶏肉と野菜のあんかけ 温野菜 キャベツの味噌汁 さつま芋おじや | 豚丼 温野菜 キャベツの味噌汁 さつま芋おじや 牛乳 | / |
| 06月 | 全粥 マーボーなす ブロッコリーのサラダ さつま芋のスープ ひじきおじや | 軟飯 マーボーなす ブロッコリーのサラダ さつま芋のスープ ひじき軟飯 茹でほうれん草 隠元の味噌汁 | ごはん マーボーなす トマトと隠元のサラダ かき玉汁 ひじき軟飯 牛乳 | 青のりおにぎり |
| 07火 | 煮込みうどん(トマト味) コロコロサラダ お麩の煮物 りんごパン粥 | 煮込みうどん(トマト味) コロコロサラダ お麩の煮物 すいか 手作りりんごジャムサンド 星型人参 キラキラスープ | ソース焼きうどん コロコロサラダ 小松菜と玉ねぎのスープ すいか 手作りりんごジャムサンド 牛乳 | おかかおにぎり |
| 08水 | 全粥 鶏肉の照り煮 かぼちゃの白和え ほうれん草の味噌汁 じゃが芋のお焼き(あんかけ) | 軟飯 鶏肉の照り焼き かぼちゃの白和え ほうれん草の味噌汁 じゃが芋のお焼き 高野豆腐の煮物 しめじの味噌汁 | ごはん 鶏肉の照り焼き 枝豆とかぼちゃの白和え しめじと人参の味噌汁 じゃが芋のお焼き 牛乳 | バナナ |
| 09木 | 全粥 鯉のホワイトソースかけ 源平煮 おぐらの味噌汁 にゅうめん | 軟飯 鯉のホワイトソースかけ 源平煮 おぐらの味噌汁 にゅうめん 茹でさつま芋 かぶの煮物 | ごはん キスの天ぷら おぐらとかまぼこの海苔和え 切干大根と玉ねぎの味噌汁 にゅうめん 牛乳 | ごま塩おにぎり |
| 10金 | 軟飯 豆腐のそぼろあんかけ 粉吹き芋 もやしの味噌汁 人参おじや | 軟飯 豆腐のそぼろあんかけ 粉吹き芋 もやしの味噌汁 人参おにぎり きゅうりスティック わかめの味噌汁 | ごはん 千種焼き バイクドポテト もやしと万能ねぎの味噌汁 人参おにぎり 牛乳 | ひじきおにぎり |
| 11土 | チキンライス風おじや 人参ときゅうりのサラダ 白菜のスープ かぼちゃおじや | チキンライス風 キュービックサラダ 白菜のスープ かぼちゃおじや | チキンライス キュービックサラダ 白菜のスープ かぼちゃおじや 牛乳 | / |
| 13月 | 全粥 鯉の野菜あんかけ 高野豆腐の煮物 お麩の味噌汁 ピザパン粥 | 軟飯 鯉の野菜あんかけ 高野豆腐の煮物 お麩の味噌汁 ピザトースト 大根スティック 小松菜のスープ | ごはん 鯉の南蛮漬け うの花炒り煮 お麩とねぎの味噌汁 ピザトースト 牛乳 | 青のりおにぎり |
| 14火 | パン粥 ハンバーグ ブロッコリーのサラダ 春雨スープ 混ぜおじや | 食パン ハンバーグ ブロッコリーのサラダ 春雨スープ 混ぜ軟飯 茹でほうれん草 豆腐の味噌汁 | コッペパン ピザバーグ ミモザサラダ 春雨スープ オレンジ 混ぜ軟飯 牛乳 | ごま塩おにぎり |
| 15水 | 全粥 チャンプル風 茹でさつま芋 わかめと玉ねぎの味噌汁 煮込みうどん | 軟飯 チャンプル風 茹でさつま芋 わかめと玉ねぎの味噌汁 煮込みうどん りんご 茹で白菜 | ごはん ゴーヤチャンプル(カレー味) さつま芋のオープン焼き えのきとわかめの味噌汁 煮込みうどん 牛乳 | おかかおにぎり |

| 日付 | 中期(7~8ヶ月頃・もぐもぐ期) | 後期(9~11ヶ月頃・かみかみ期) | 完了期(12~18ヶ月頃・ほくほく期) | 軽食(後期) |
|-----|--|---|---|---------|
| 16木 | 全粥 鯉のコーンクリーム煮 切干大根の和え物 キャベツの味噌汁 きな粉おじや | 軟飯 鯉のコーンクリーム焼き 切干大根の胡麻和え キャベツの味噌汁 きな粉おはぎ 茹でかぼちゃ きのこの味噌汁 | ごはん 鯉の生姜焼き 切干大根の胡麻和え キャベツとコーンの味噌汁 きな粉おはぎ 牛乳 | バナナ |
| 17金 | 全粥 鶏肉のりんごソースかけ もやしときゅうりの和え物 なすと玉ねぎの味噌汁 マッシュポテト(あんかけ) | 軟飯 鶏肉のりんごソースかけ もやしときゅうりの和え物 なすと玉ねぎの味噌汁 じゃが芋のチーズ焼き トマト 隠元と人参のスープ | ごはん 鶏肉のバーベキューソース もやしときゅうりの和え物 なすと玉ねぎの味噌汁 じゃが芋のチーズ焼き 牛乳 | おかかおにぎり |
| 18土 | 全粥 マーボー豆腐 ブロッコリーの和え物 さつま芋の味噌汁 野菜おじや | マーボー丼 ブロッコリーのおかか和え さつま芋の味噌汁 野菜おじや | マーボー丼 ブロッコリーのおかか和え さつま芋とねぎの味噌汁 野菜おじや 牛乳 | / |
| 20月 | 全粥 豆腐のトマトあんかけ キャベツのサラダ 小松菜と玉ねぎの味噌汁 人参パン粥 | 軟飯 豆腐のトマトあんかけ キャベツのサラダ 小松菜と玉ねぎの味噌汁 蒸しパン 茹で大根 白菜のスープ | ごはん 揚げ豆腐 キャベツのベーコンドレッシング和え 小松菜と玉ねぎの味噌汁 蒸しパン 牛乳 | 青のりおにぎり |
| 21火 | 混ぜおじや 鶏肉の照り煮 かぼちゃサラダ お麩と隠元の味噌汁 バナナパン粥 | 混ぜ軟飯 チキンカツ かぼちゃサラダ お麩と隠元の味噌汁 バナナロールサンド メロン さつま芋のスープ | 洋風寿司 フライドチキン トマトサラダ かぼちゃのスープ バナナロールサンド メロン 牛乳 | おかかおにぎり |
| 22水 | 全粥 鯉のチーズ煮 きゅうりとわかめの和え物 じゃが芋の味噌汁 スープマカロニ | 軟飯 鯉のチーズ焼き きゅうりとわかめの和え物 じゃが芋の味噌汁 スープマカロニ 茹でブロッコリー 白菜のスープ | ごはん 鯉のマヨネーズ焼き きゅうりとわかめの酢の物 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 スープマカロニ 牛乳 | 人参おにぎり |
| 25土 | チャーハン風おじや さつま芋のサラダ 青梗菜と玉ねぎのスープ チーズリゾット | チャーハン風 さつま芋のサラダ 青梗菜と玉ねぎのスープ チーズリゾット | チャーハン さつま芋のサラダ 青梗菜と玉ねぎのスープ チーズリゾット 牛乳 | / |
| 27月 | 全粥 鶏肉のトマト煮 キャベツの浅漬け 豆腐と玉ねぎの味噌汁 さつま芋のお焼き(あんかけ) | 軟飯 鶏肉のトマト煮 キャベツの浅漬け 豆腐と玉ねぎの味噌汁 さつま芋のお焼き かぶのくず煮 わかめの味噌汁 | ごはん レバーのかりん揚げ キャベツの塩昆布和え 豆腐と玉ねぎの味噌汁 さつま芋のお焼き 牛乳 | バナナ |
| 28火 | 全粥 八宝菜風 茹でかぼちゃ もやしのスープ コーンクリームトースト 人参おにぎり | 中華丼風 茹でかぼちゃ もやしのスープ コーンクリームトースト 茹で白菜 春雨スープ | 中華丼 かぼちゃのグラッセ もやしのスープ コーンクリームトースト 牛乳 | 青のりおにぎり |
| 29水 | 全粥 鶏肉の味噌煮 冬瓜の煮物 ほうれん草のすまし汁 青のりおじや | 軟飯 鶏肉のごま味噌焼き 冬瓜の煮物 ほうれん草のすまし汁 青のりおにぎり きゅうりスティック えのきの味噌汁 | ごはん 鶏肉のごま味噌焼き 冬瓜の煮物 ほうれん草と卵のすまし汁 青のりおにぎり 牛乳 | ひじきおにぎり |
| 30木 | 煮込みうどん ポテトサラダ 高野豆腐の煮物 しらすと人参のおじや | 煮込みうどん コロコロポテトサラダ 高野豆腐の煮物 しらすと人参の軟飯 茹でキャベツ なすの味噌汁 | カレーうどん コロコロポテトサラダ バナナ しらすと人参の軟飯 牛乳 | おかかおにぎり |
| 31金 | 全粥 鯉の煮付け 小松菜のお浸し さつま汁 野菜雑炊 | 軟飯 鯉の煮付け 小松菜のお浸し さつま汁 野菜雑炊 バナナ お麩の煮物 | ごはん 鯉の煮付け 小松菜の甘酢和え さつま汁 野菜雑炊 牛乳 | バナナ |