

# 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 バイクドボテ 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 擬製豆腐 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