

2022年度7月離乳食予定献立表 戸塚愛児園

日付	初期(5~6ヶ月頃)	中期(7~8ヶ月頃)	後期(9~11ヶ月頃)	完了期(12~18ヶ月頃)	軽食(完了期)
01金	つぶし粥 豆腐のペースト 玉ねぎのペースト きゅうりのペースト 味噌汁の上澄み	全粥 チャンプル風 きゅうりとわかめの和え物 もやしの味噌汁 マカロニきな粉	軟飯 チャンプル風 きゅうりとわかめの和え物 もやしの味噌汁 マカロニきな粉 茹で人参 小松菜の味噌汁	ごはん ゴーヤチャンプル(カレー味) きゅうりとわかめの酢の物 もやしの味噌汁 マカロニきな粉 牛乳	粉吹き芋
02土	つぶし粥 豆腐のペースト じゃが芋のペースト 人参のペースト 味噌汁の上澄み	全粥 すき焼き煮風 温野菜 キャベツの味噌汁 さつま芋おじや	すき焼き丼 温野菜 キャベツの味噌汁 さつま芋おじや 牛乳	すき焼き丼 温野菜 キャベツの味噌汁 さつま芋おじや 牛乳	
04月	つぶし粥 鰹のペースト 大根のペースト かぼちゃのペースト 味噌汁の上澄み	全粥 鰹の煮付け 高野豆腐の煮物 大根とかぼちゃの味噌汁 野菜雑炊	軟飯 鰹の煮付け 高野豆腐の煮物 大根とかぼちゃの味噌汁 野菜雑炊 茹でブロッコリー さつま芋スティック	ごはん 鰹のかば焼き おからサラダ 大根とかぼちゃの味噌汁 野菜雑炊 牛乳	青のりご飯
05火	つぶし粥 高野豆腐のペースト 人参のペースト 玉ねぎのペースト すまし汁	全粥 鶏肉の味噌煮 冬瓜の煮物 わかめのすまし汁 人参パン粥	全粥 鶏肉のごま味噌焼き 冬瓜の煮物 わかめとえのきのすまし汁 人参トースト 茹でほうれん草 えのきのスープ	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き 冬瓜の煮物 わかめとえのきのすまし汁 人参トースト 牛乳	ふかし芋
06水	つぶし粥 鱈のペースト 白菜のペースト きゅうりのペースト 味噌汁の上澄み	全粥 鱈の磯辺煮 白菜ときゅうりの浅漬け 豆腐と玉ねぎの味噌汁 マッシュポテト(あんかけ)	軟飯 鱈の磯辺焼き 白菜ときゅうりの浅漬け 豆腐と玉ねぎの味噌汁 じゃがバター 茹でキャベツ もやしの味噌汁	ごはん 鱈のかば焼き 白菜ときゅうりの浅漬け 油揚げと玉ねぎの味噌汁 じゃがバター 牛乳	塩昆布ご飯
07木	うどん粥 お麩のペースト キャベツのペースト さつま芋のペースト すまし汁	煮込みうどん スイートポテトサラダ お麩の煮物 わかめおじや	煮込みうどん スイートポテトサラダ お麩の煮物 すいか わかめおにぎり なすの煮浸し 青梗菜の味噌汁	ソース焼きうどん スイートポテトサラダ 青梗菜と玉ねぎのスープ すいか わかめおにぎり 牛乳	ツナケチャップご飯
08金	つぶし粥 豆腐のペースト じゃが芋のペースト 人参のペースト すまし汁	全粥 ハヤシチュー風 ブロッコリーのサラダ 豆腐のスープ バナナヨーグルト バナナヨーグルト	ハヤシライス風 ブロッコリーのサラダ 豆腐とねぎのスープ バナナヨーグルト 食パン 茹でかぼちゃ	カレーライス トマトサラダ 豆腐とねぎのスープ バナナヨーグルト 食パン お茶	おかかご飯
09土	つぶし粥 お麩のペースト 玉ねぎのペースト かぶのペースト すまし汁	全粥 鶏肉と野菜の味噌煮 隠元と人参の和え物 かぶのすまし汁 じゃが芋と人参のおじや	鶏肉の味噌丼 隠元と人参のおかか和え かぶのすまし汁 じゃが芋と人参のおじや 牛乳	豚肉の味噌丼 隠元と人参のおかか和え かぶのすまし汁 じゃが芋と人参のおじや 牛乳	
11月	つぶし粥 高野豆腐のペースト 大根のペースト 人参のペースト 味噌汁の上澄み	全粥 鶏肉のみぞれかけ 高野豆腐の煮物 なすの味噌汁 コーンクリームパン粥	軟飯 鶏肉のみぞれかけ 高野豆腐の煮物 なすの味噌汁 コーンクリームトースト 茹で小松菜 春雨スープ	ごはん 鶏肉のマーレード焼き ひじきの炒り煮 なすの味噌汁 コーンクリームトースト 牛乳	塩昆布ご飯
12火	つぶし粥 鱈のペースト 玉ねぎのペースト きゅうりのペースト 味噌汁の上澄み	全粥 鱈の野菜あんかけ もやしときゅうりの和え物 お麩と玉ねぎの味噌汁 茹でさつま芋	軟飯 鱈の野菜あんかけ もやしときゅうりの和え物 お麩と玉ねぎの味噌汁 ふかし芋 茹で大根 青梗菜の味噌汁	ごはん メカジキの南蛮漬け もやしときゅうりの和え物 お麩とねぎの味噌汁 ふかし芋 牛乳	青のりご飯
13水	パン粥 お麩のペースト ほうれん草のペースト かぼちゃのペースト すまし汁	パン粥 鶏肉のりんごソースかけ ポパイサラダ かぼちゃのスープ ひじきおじや	食パン 鶏肉のりんごソースかけ ポパイサラダ かぼちゃのスープ ひじき軟飯 お麩の煮物 隠元の味噌汁	ハイジバン 鶏肉のレモンソースかけ ポパイサラダ かぼちゃのスープ ひじき軟飯 牛乳	バナナ
14木	つぶし粥 鰹のペースト 人参のペースト 白菜のペースト すまし汁	全粥 鰹の味噌煮 切干大根の煮物 白菜のすまし汁 にゅうめん きゅうりスティック 茹でじゃが芋	軟飯 鰹の西京焼き 切干大根の煮物 白菜のすまし汁 にゅうめん きゅうりスティック 茹でじゃが芋	ごはん 鰹の西京焼き 切干大根の煮物 白菜のすまし汁 にゅうめん 牛乳	粉吹き芋
15金	つぶし粥 豆腐のペースト 玉ねぎのペースト さつま芋のペースト すまし汁	全粥 マーボーなす 茹でさつま芋 春雨スープ りんごパン粥	軟飯 マーボーなす 茹でさつま芋 春雨スープ 手作りりんごジャムサンド 茹でキャベツ きのこのスープ	ごはん マーボーなす さつま芋の甘煮 春雨スープ 手作りりんごジャムサンド 牛乳	コーンマヨご飯

日付	初期(5~6ヶ月頃)	中期(7~8ヶ月頃)	後期(9~11ヶ月頃)	完了期(12~18ヶ月頃)	軽食(完了期)
16土	つぶし粥 高野豆腐のペースト 人参のペースト 玉ねぎのペースト すまし汁	チキンライス風おじや ブロッコリーのサラダ わかめと玉ねぎのスープ かぼちゃおじや	チキンライス風 ブロッコリーのサラダ わかめと玉ねぎのスープ かぼちゃおじや	チキンライス ブロッコリーとツナのサラダ わかめと玉ねぎのスープ かぼちゃおじや 牛乳	
19火	つぶし粥 お麩のペースト かぶのペースト キャベツのペースト 味噌汁の上澄み	全粥 鶏肉と野菜のトロトロ煮 キャベツときゅうりの浅漬け 大根の味噌汁 じゃが芋のお焼き(あんかけ)	軟飯 鶏肉と野菜のトロトロ煮 キャベツときゅうりの浅漬け 大根の味噌汁 じゃが芋のお焼き 茹でほうれん草 わかめの味噌汁	親子丼 キャベツときゅうりの浅漬け 大根の味噌汁 じゃが芋のお焼き 牛乳	ひじきご飯
20水	つぶし粥 豆腐のペースト 小松菜のペースト 人参のペースト 味噌汁の上澄み	全粥 鶏肉の照り煮 小松菜の和え物 豆腐の味噌汁 さつま芋のミルク煮	軟飯 鶏肉の照り焼き 小松菜の和え物 豆腐の味噌汁 さつま芋のミルク煮 茹で白菜 バナナ	ごはん 鶏肉の生姜焼き 小松菜の胡麻和え 豆腐とねぎの味噌汁 さつま芋のミルク煮 牛乳	おかかご飯
21木	うどん粥 高野豆腐のペースト じゃが芋のペースト きゅうりのペースト すまし汁	煮込みうどん ポテトサラダ なすの煮浸し 混ぜおじや	煮込みうどん ポテトサラダ なすの煮浸し 混ぜ軟飯 かぶの煮物 豆腐の味噌汁	ツナマカロニ ポテトサラダ わかめとコーンのスープ 混ぜ軟飯 牛乳	バナナ
22金	つぶし粥 鱈のペースト 大根のペースト 人参のペースト 味噌汁の上澄み	全粥 鱈のコーンクリーム煮 源平煮 冬瓜の味噌汁 チーズパン粥	軟飯 鱈のコーンクリーム煮 源平煮 冬瓜の味噌汁 チーズトースト 茹でかぼちゃ 隠元のスープ	ごはん キスの天ぷら きんぴらごぼう 冬瓜の味噌汁 チーズトースト 牛乳	塩昆布ご飯
23土	つぶし粥 お麩のペースト じゃが芋のペースト キャベツのペースト すまし汁	全粥 ハヤシチュー風 グリーンサラダ オニオンスープ 人参おじや	ハヤシライス風 グリーンサラダ オニオンスープ 人参おじや 牛乳		
25月	つぶし粥 豆腐のペースト 人参のペースト 玉ねぎのペースト 味噌汁の上澄み	全粥 豆腐のそぼろあんかけ おくらと人参のお浸し 切干大根の味噌汁 さつま芋のお焼き(あんかけ)	軟飯 豆腐のそぼろあんかけ おくらと人参のお浸し 切干大根の味噌汁 さつま芋のお焼き ヨーグルト なすの味噌汁	ごはん 豆腐の肉味噌のせ おくらと人参のお浸し 切干大根の味噌汁 さつま芋のお焼き 牛乳	バナナ
26火	つぶし粥 高野豆腐のペースト きゅうりのペースト キャベツのペースト すまし汁	ひじきおじや 鶏肉のトマト煮 きゅうりと人参のサラダ キャベツのスープ 鯛雑炊 バナナ じゃが芋スティック	ひじき軟飯 鶏肉のトマト煮 きゅうりと人参のサラダ キャベツのスープ 鯛雑炊 バナナ じゃが芋スティック	洋風寿司 鶏肉のかりん揚げ きゅうりとコーンのサラダ キャベツのスープ 鯛雑炊 牛乳	和風ツナご飯
27水	つぶし粥 鰹のペースト 大根のペースト じゃが芋のペースト 味噌汁の上澄み	全粥 鰹の煮付け 大根と人参の和え物 じゃが芋の味噌汁 きな粉パン粥	軟飯 鰹の煮付け 大根と人参の和え物 じゃが芋の味噌汁 きな粉トースト 茹でブロッコリー しめじのスープ	ごはん 鰹の煮付け 大根と人参の和え物 なめこの味噌汁 きな粉トースト 牛乳	塩昆布ご飯
28木	うどん粥 お麩のペースト かぼちゃのペースト かぶのペースト 味噌汁の上澄み	味噌煮込みうどん 温野菜 かぶのくず煮 野菜雑炊	味噌煮込みうどん 温野菜 かぶのくず煮 野菜雑炊 きゅうりスティック お麩の煮物	カレーうどん 温野菜 バナナ 野菜雑炊 牛乳	ふかし芋
29金	パン粥 高野豆腐のペースト 人参のペースト じゃが芋のペースト すまし汁	パン粥 ラタトゥイユ風 ブロッコリーのサラダ もやしのスープ しらすと人参のおじや	食パン ラタトゥイユ風 ブロッコリーのサラダ もやしのスープ しらすと人参のおにぎり 高野豆腐の煮物 大根の味噌汁	ハイジバン ラタトゥイユ ごぼうのサラダ もやしのスープ しらすと人参のおにぎり 牛乳	青のりご飯
30土	つぶし粥 豆腐のペースト 玉ねぎのペースト キャベツのペースト 味噌汁の上澄み	全粥 マーボー豆腐 キャベツの浅漬け かぶの味噌汁 かぼちゃおじや	マーボー丼 キャベツの浅漬け かぶの味噌汁 かぼちゃおじや	マーボー丼 キャベツの塩昆布和え かぶの味噌汁 かぼちゃおじや 牛乳	