

# 2023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土	つぶし粥 お麩のペースト じゃが芋のペースト きゅうりのペースト すまし汁	全粥 ハヤシチュー風 きゅうりと人参のサラダ 春雨スープ かぼちゃおじや	ハヤシライス風 キュービックサラダ 春雨スープ かぼちゃおじや	ハヤシライス キュービックサラダ 春雨スープ かぼちゃおじや 牛乳	/
03月	つぶし粥 鰯のペースト 人参のペースト 白菜のペースト すまし汁	全粥 鰯の味噌煮 切干大根の煮物 白菜のすまし汁 マカロニきな粉 すまし汁	軟飯 鰯の味噌煮 切干大根の煮物 白菜のすまし汁 マカロニきな粉 きゅうりスティック さつま芋のスープ	ごはん 鰯の西京焼き 切干大根の旨煮 白菜のすまし汁 マカロニきな粉 牛乳	粉吹き芋
04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 味噌汁の上澄み	全粥 鶏肉のりんごソースかけ 高野豆腐の煮物 なすの味噌汁 しらすチーズパン粥	軟飯 鶏肉のりんごソースかけ 高野豆腐の煮物 なすの味噌汁 しらすチーズトースト 茹で小松菜 コーンクリームスープ	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ひじきの炒り煮 なすの味噌汁 メロン しらすチーズトースト 牛乳	おかかご飯
05水	つぶし粥 鰯のペースト キャベツのペースト 豆腐のペースト 味噌汁の上澄み	全粥 鰯の煮付け キャベツの浅漬け 豆腐と玉ねぎの味噌汁 じゃが芋のお焼き(あんかけ)	軟飯 鰯の煮付け キャベツの浅漬け 豆腐と玉ねぎの味噌汁 じゃが芋のお焼き バナナ きのこの味噌汁	ごはん 鰯のかば焼き キャベツの浅漬け 油揚げと玉ねぎの味噌汁 じゃが芋のお焼き 牛乳	青のりご飯
06木	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 鶏肉のトマト煮 ポパイサラダ かぼちゃのスープ ひじきおじや	食パン 鶏肉のトマト煮 ポパイサラダ かぼちゃのスープ ひじき軟飯 茹で白菜 隠元の味噌汁	ハイジパン 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
07金	つぶし粥 豆腐のペースト きゅうりのペースト じゃが芋のペースト 味噌汁の上澄み	全粥 豆腐のそぼろあんかけ もやしときゅうりのサラダ じゃが芋の味噌汁 りんごヨーグルト	軟飯 豆腐のそぼろあんかけ もやしときゅうりのサラダ 豆腐と万能ねぎの味噌汁 りんごヨーグルト さつま芋スティック オクラのスープ	キーマカレー もやしときゅうりのサラダ 豆腐と万能ねぎの味噌汁 りんごヨーグルト お茶	塩昆布ご飯
08土	つぶし粥 豆腐のペースト 玉ねぎのペースト 白菜のペースト すまし汁	全粥 マーボー豆腐 ブロッコリーのサラダ 白菜のスープ じゃが芋と人参のおじや	マーボー丼 ブロッコリーのサラダ 白菜のスープ じゃが芋と人参のおじや 牛乳	マーボー丼 三色サラダ 白菜のスープ じゃが芋と人参のおじや 牛乳	/
10月	つぶし粥 鰯のペースト キャベツのペースト 人参のペースト 味噌汁の上澄み	全粥 鰯の野菜あんかけ キャベツの浅漬け お麩の味噌汁 野菜雑炊	軟飯 鰯の野菜あんかけ キャベツの浅漬け お麩の味噌汁 野菜雑炊 高野豆腐の煮物 ほうれん草の味噌汁	ごはん メカジキの南蛮漬け キャベツの塩昆布和え お麩とねぎの味噌汁 野菜雑炊 牛乳	おかかご飯
11火	つぶし粥 豆腐のペースト きゅうりとわかめの和え物 玉ねぎのペースト 味噌汁の上澄み	全粥 チャンブル きゅうりとわかめの和え物 もやしの味噌汁 さつま芋のミルク煮	軟飯 チャンブル きゅうりとわかめの和え物 もやしの味噌汁 さつま芋のミルク煮 バナナ 茹でブロッコリー	ごはん ゴーヤチャンブル(カレー味) きゅうりとわかめの酢の物 もやしの味噌汁 さつま芋のミルク煮 牛乳	バナナ
12水	うどん粥 お麩のペースト キャベツのペースト かぼちゃのペースト すまし汁	煮込みうどん かぼちゃサラダ なすの煮浸し しらすわかめ軟飯 茹で人参 えのきの味噌汁	煮込みうどん かぼちゃサラダ なすの煮浸し しらすわかめ軟飯 茹で人参 えのきの味噌汁	焼きうどん ごぼうのサラダ 青梗菜と玉ねぎのスープ しらすわかめ軟飯 牛乳	ふかし芋
13木	つぶし粥 鰯のペースト 人参のペースト 小松菜のペースト 味噌汁の上澄み	全粥 鰯の煮付け 高野豆腐の煮物 小松菜の味噌汁 コーンクリームパン粥	軟飯 鰯の煮付け 高野豆腐の煮物 小松菜の味噌汁 コーンクリームトースト じゃが芋スティック 青菜のスープ	ごはん 鰯の照り焼き うの花炒り煮 小松菜の味噌汁 コーンクリームトースト 牛乳	青のりご飯
14金	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 味噌汁の上澄み	全粥 鶏肉の野菜あんかけ 冬瓜の煮物 わかめの味噌汁 かぼちゃのお焼き(あんかけ)	軟飯 鶏肉の野菜あんかけ 冬瓜の煮物 わかめの味噌汁 かぼちゃのお焼き 茹で白菜 豆腐の味噌汁	ごはん レバニラ炒め 冬瓜の煮物 わかめとえのきの味噌汁 かぼちゃのお焼き 牛乳	ツナケチャップ ご飯
15土	つぶし粥 お麩のペースト キャベツのペースト 玉ねぎのペースト 味噌汁の上澄み	鶏そぼろおじや 隠元と人参の和え物 キャベツの味噌汁 さつま芋おじや	鶏そぼろ丼 隠元と人参の和え物 キャベツの味噌汁 さつま芋おじや	豚コーン丼 隠元と人参の和風マヨネーズ和え キャベツの味噌汁 さつま芋おじや 牛乳	/

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)
18火	つぶし粥 高野豆腐のペースト かぼちゃのペースト 白菜のペースト すまし汁	全粥 マーボーなす 茹でかぼちゃ 春雨スープ 春雨スープ マッシュポテト(あんかけ)	マーボーなす丼 茹でかぼちゃ 春雨スープ じゃがバター 人参スティック しめじのスープ	マーボーなす丼 かぼちゃの甘煮 春雨スープ じゃがバター 牛乳	粉吹き芋
19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 豆腐とわかめの味噌汁 にゅうめん	軟飯 鶏肉の照り煮 小松菜の胡麻和え 豆腐とわかめの味噌汁 にゅうめん バナナ 茹でブロッコリー	ごはん 鶏肉の生姜焼き 小松菜の胡麻和え 豆腐とわかめの味噌汁 にゅうめん 牛乳	ひじきご飯
20木	パン粥 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	パン粥 ラタトゥイユ風 もやしと人参の和え物 キャベツのスープ 混ぜおじや	食パン ラタトゥイユ風 もやしと人参の和え物 キャベツのスープ 混ぜ軟飯 お麩の煮物 えのきの味噌汁	食パン ラタトゥイユ もやしと人参のナムル えのきのスープ 混ぜ軟飯 牛乳	バナナ
21金	つぶし粥 鰯のペースト キャベツのペースト 人参のペースト 味噌汁の上澄み	全粥 鰯の磯辺煮 源平煮 冬瓜の味噌汁 きな粉パン粥	軟飯 鰯の磯辺煮 源平煮 冬瓜の味噌汁 きな粉トースト 茹でかぼちゃ ほうれん草のスープ	ごはん キスの天ぷら きんぴらごぼう 冬瓜の味噌汁 きな粉トースト 牛乳	塩昆布ご飯
22土	つぶし粥 豆腐のペースト キャベツのペースト さつま芋のペースト 味噌汁の上澄み	全粥 すき焼き風煮 キャベツの浅漬け さつま芋の味噌汁 人参おじや	すき焼き丼 キャベツの浅漬け さつま芋の味噌汁 人参おじや 牛乳	すき焼き丼 キャベツの浅漬け さつま芋の味噌汁 人参おじや 牛乳	/
24月	つぶし粥 高野豆腐のペースト 白菜のペースト じゃが芋のペースト 味噌汁の上澄み	全粥 鶏肉のみぞれかけ 白菜の和え物 じゃが芋の味噌汁 さつま芋のお焼き(あんかけ)	軟飯 鶏肉のみぞれかけ 白菜の和え物 じゃが芋の味噌汁 さつま芋のお焼き 茹でほうれん草 切干大根の味噌汁	ごはん 鶏肉の梅肉焼き 白菜の和え物 大根の味噌汁 さつま芋のお焼き 牛乳	青のりご飯
25火	うどん粥 お麩のペースト かぼちゃのペースト きゅうりのペースト すまし汁	煮込みうどん(トマト味) かぼちゃサラダ お麩の煮物 わかめおじや	煮込みうどん(トマト味) かぼちゃサラダ お麩の煮物 わかめおにぎり なすの煮浸し 豆腐の味噌汁	マカロニミートソース かぼちゃサラダ わかめとコーンのスープ わかめおにぎり 牛乳	バナナ
26水	つぶし粥 鰯のペースト キャベツのペースト 人参のペースト 味噌汁の上澄み	全粥 鰯の煮付け キャベツの和え物 大根のペースト 味噌汁の上澄み りんごパン粥	軟飯 鰯の煮付け キャベツの和え物 根菜の味噌汁 手作りりんごジャムサンド 粉吹き芋 隠元のスープ	ごはん 鰯の煮付け キャベツの甘酢和え 根菜の味噌汁 手作りりんごジャムサンド 牛乳	ふかし芋
27木	つぶし粥 お麩のペースト 人参のペースト キャベツのペースト すまし汁	ピラフ風おじや 鶏肉のトマト煮 もやしときゅうりのサラダ キャベツのスープ かぼちゃのミルク煮	ピラフ風 鶏肉のトマト煮 もやしときゅうりのサラダ キャベツのスープ かぼちゃのミルク煮 バナナ 茹で小松菜	ピラフ フライドチキン もやしときゅうりのサラダ キャベツのスープ かぼちゃのミルク煮 牛乳	おかかご飯
28金	つぶし粥 鰯のペースト 人参のペースト 玉ねぎのペースト 味噌汁の上澄み	全粥 鰯のホワイトソースかけ オクラと人参の和え物 切干大根の味噌汁 野菜雑炊	軟飯 鰯のホワイトソースかけ オクラと人参の胡麻和え 切干大根の味噌汁 野菜雑炊 きゅうりスティック しめじの味噌汁	ごはん 鰯の塩焼き オクラと人参の胡麻和え 切干大根の味噌汁 野菜雑炊 牛乳	青のりご飯
29土	つぶし粥 お麩のペースト キャベツのペースト きゅうりのペースト すまし汁	チャーハン風おじや グリーンサラダ オニオンスープ ひじきおじや	チャーハン風 グリーンサラダ オニオンスープ ひじきおじや	チャーハン グリーンサラダ オニオンスープ ひじきおじや 牛乳	/
31月	うどん粥 高野豆腐のペースト かぼちゃのペースト 人参のペースト すまし汁	味噌煮込みうどん 温野菜 高野豆腐の煮物 青のりおじや	味噌煮込みうどん 温野菜 高野豆腐の煮物 青のりおにぎり 茹でキャベツ お麩の味噌汁	カレーうどん 温野菜 すいか 青のりおにぎり 牛乳	塩昆布ご飯