



7月離乳食予定献立表



7月	昼 食						おやつ 午後3:00 8・9ヶ月頃から
	離乳後期(9~11ヶ月)		離乳中期(7~8ヶ月)		離乳前期(5~6ヶ月)		
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせるかたさ		なめらかにすりつぶした状態		
	献立		献立		献立		
1 火	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	キャベツの味噌汁	キャベツ/人参/わかめ	キャベツの味噌汁	キャベツ/人参/わかめ	だし汁		
	魚と野菜の柔らか煮	魚/白菜	魚と野菜の柔らか煮	魚/白菜	野菜ペースト	キャベツ/人参/白菜/ほうれん草	
	煮浸し	ほうれん草/コーン	煮浸し	ほうれん草/コーン	白身魚ペースト	魚	
2 水	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	焼かぼちゃ 育児用ミルク
	豆腐すまし汁	豆腐/ほうれん草/人参/わかめ	豆腐すまし汁	豆腐/ほうれん草/人参/わかめ	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参	野菜ペースト	玉ねぎ/人参/ほうれん草	
	煮浸し	パパイヤ/きゅうり	煮浸し	きゅうり	豆腐ペースト	豆腐	
3 木	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	きなこポテト 育児用ミルク
	山東菜の味噌汁	山東菜/わかめ	山東菜の味噌汁	山東菜/わかめ	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/ブロッコリー/玉ねぎ/人参	肉と野菜の柔らか煮	肉/ブロッコリー/玉ねぎ/人参	野菜ペースト	山東菜/ブロッコリー/玉ねぎ/人参	
4 金	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク
	白菜の味噌汁	白菜/人参	白菜の味噌汁	白菜/人参	だし汁		
	煮魚	魚	煮魚	魚	野菜ペースト	白菜/人参/きゅうり	
	オクラのおかか煮	オクラ/きゅうり	オクラのおかか煮	オクラ/きゅうり	白身魚ペースト	魚	
5 土	もずく粥	米/もずく	全粥	米	10倍粥	米	焼き芋(茹で) 育児用ミルク
	じゃが芋の味噌汁	じゃが芋/白菜/わかめ	じゃが芋の味噌汁	じゃが芋/わかめ	だし汁		
	野菜のそぼろ炒め煮	肉/玉ねぎ/人参/オクラ/コーン	野菜のそぼろ炒め煮	肉/玉ねぎ/人参/オクラ/コーン	野菜ペースト	じゃが芋/玉ねぎ/人参	
	果物	バナナ	果物	バナナ			
7 月	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	そうめん汁	そうめん/オクラ/人参	そうめん汁	そうめん/オクラ/人参	だし汁		
	豆腐の野菜あんかけ	豆腐/チンゲン菜/人参/パプリカ	豆腐の野菜あんかけ	豆腐/チンゲン菜/人参/パプリカ	野菜ペースト	チンゲン菜/人参	
	果物	スイカ	果物	スイカ	豆腐ペースト	豆腐	
8 火	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	さつまいもとりんごの コンポート 育児用ミルク
	キャベツスープ	キャベツ	キャベツスープ	キャベツ	だし汁		
	肉じゃが風	肉/じゃが芋/人参/玉ねぎ	肉じゃが風	肉/じゃが芋/人参/玉ねぎ	野菜ペースト	じゃが芋/玉ねぎ/人参/小松菜	
	煮浸し	小松菜/人参/コーン	煮浸し	小松菜/人参/コーン			
9 水	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	もやしの味噌汁	もやし/わかめ	人参の味噌汁	人参/わかめ	だし汁		
	煮魚	魚	煮魚	魚	野菜ペースト	人参/ほうれん草	
	煮浸し	ほうれん草/人参/コーン	煮浸し	ほうれん草/コーン	白身魚ペースト	魚	
10 木	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	ヒラヤーチー 育児用ミルク
	冬瓜のすまし汁	冬瓜	冬瓜のすまし汁	冬瓜	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/人参/キャベツ	肉と野菜の柔らか煮	肉/人参/キャベツ	野菜ペースト	冬瓜/人参/キャベツ	
	煮浸し	キャベツ/オクラ	煮浸し	キャベツ/オクラ			
11 金	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物(オレンジ) 育児用ミルク
	ほうれん草の味噌汁	ほうれん草	味噌汁	ほうれん草	だし汁		
	煮魚	魚	煮魚	魚	野菜ペースト	ほうれん草/きゅうり	
	煮浸し	パパイヤ/きゅうり/わかめ	煮浸し	きゅうり/わかめ	白身魚ペースト	魚	
12 土	パン粥~パン	パン	パン粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	野菜スープ	レタス/人参	野菜スープ	レタス/人参	だし汁		
	野菜のそぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参	野菜のそぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参	野菜ペースト	レタス/玉ねぎ/人参	
	果物	バナナ	果物	バナナ			
14 月	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク
	豆腐の味噌汁	豆腐/人参	豆腐の味噌汁	豆腐/人参	だし汁		
	肉と野菜の煮物	チンゲン菜/人参/肉	肉と野菜の煮物	チンゲン菜/人参/肉	野菜ペースト	人参/チンゲン菜	
					豆腐ペースト	豆腐	
15 火	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	スープ	キャベツ/玉ねぎ/コーン	スープ	キャベツ/玉ねぎ/コーン	だし汁		
	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参/レタス	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参/レタス	野菜ペースト	玉ねぎ/人参/レタス/キャベツ/きゅうり	
	煮浸し	モーウイ/きゅうり/パプリカ	煮浸し	モーウイ/きゅうり/パプリカ			

7月	食 屋						おやつ
	離乳後期 (9~11ヶ月)		離乳中期 (7~8ヶ月)		離乳前期 (5~6ヶ月)		午後3:00 8・9ヶ月頃から
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせるかたさ		なめらかにすりつぶした状態		
	献立		献立		献立		
16 水	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク
	大根の味噌汁	大根	大根の味噌汁	大根	だし汁		
	炒め煮	豆腐/キャベツ/人参/もやし	炒め煮	豆腐/キャベツ/人参/もやし	野菜ペースト	キャベツ/人参/きゅうり	
	煮浸し	きゅうり	煮浸し	きゅうり	豆腐ペースト	豆腐	
17 木	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	ホットケーキ (きなこ) 育児用ミルク
	じゃが芋の味噌汁	じゃが芋/チンゲン菜/人参/わかめ	じゃが芋の味噌汁	じゃが芋/チンゲン菜/人参/わかめ	だし汁		
	煮魚	魚	煮魚	魚	野菜ペースト	じゃが芋/人参/小松菜	
	甘煮	小松菜/人参	甘煮	小松菜/人参	白身魚ペースト	魚	
18 金	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	トマトスープ	トマト/キャベツ/玉ねぎ	トマトスープ	トマト/キャベツ/玉ねぎ	だし汁		
	肉じゃが風	肉/じゃが芋/人参/玉ねぎ	肉じゃが風	肉/じゃが芋/人参/玉ねぎ	野菜ペースト	トマト/キャベツ/玉ねぎ/じゃが芋/人参	
	果物	スイカ	果物	スイカ			
19 土	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	わかめスープ	わかめ/キャベツ/人参	野菜スープ	キャベツ/人参	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参/ピーマン	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参/ピーマン	野菜ペースト	キャベツ/人参/玉ねぎ/きゅうり	
	煮浸し	きゅうり/キャベツ	煮浸し	きゅうり/キャベツ			
22 火	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	野菜スープ	へちま/玉ねぎ/人参	野菜スープ	へちま/玉ねぎ/人参	だし汁		
	トマト煮	肉/トマト/じゃが芋/なす	トマト煮	肉/トマト/じゃが芋/なす	野菜ペースト	玉ねぎ/人参/じゃが芋/ブロッコリー	
	おかか煮	ブロッコリー/人参	おかか煮	ブロッコリー/人参			
23 水	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物 (オレンジ) 育児用ミルク
	スープ	人参	スープ	人参	だし汁		
	肉と野菜の煮物	肉/じゃが芋/人参	肉と野菜の煮物	肉/じゃが芋/人参	野菜ペースト	人参/じゃが芋/白菜	
	煮浸し	白菜	煮浸し	白菜			
24 木	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	すまし汁	小松菜/人参	すまし汁	小松菜/人参	だし汁		
	煮魚	魚	煮魚	魚	野菜ペースト	小松菜/人参/トマト/きゅうり	
	煮浸し	トマト/きゅうり	煮浸し	トマト/きゅうり	豆腐ペースト	魚	
25 金	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	もやしの味噌汁	もやし/わかめ	もやしの味噌汁	もやし/わかめ	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	冬瓜/玉ねぎ/ピーマン/人参/肉	肉と野菜の柔らか煮	冬瓜/玉ねぎ/ピーマン/人参/肉	野菜ペースト	玉ねぎ/人参/冬瓜	
	甘煮	人参	甘煮	人参			
26 土	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	すまし汁	ほうれん草	すまし汁	ほうれん草	だし汁		
	豆腐のそぼろあん	豆腐/肉/玉ねぎ/人参	豆腐のそぼろあん	豆腐/肉/玉ねぎ/人参	野菜ペースト	ほうれん草/玉ねぎ/人参/トマト/きゅうり	
	煮浸し	トマト/きゅうり	煮浸し	トマト/きゅうり	豆腐ペースト	豆腐	
28 月	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	焼き芋 (茹で) 育児用ミルク
	なすの味噌汁	なす	なすの味噌汁	なす	だし汁		
	肉豆腐	肉/豆腐/玉ねぎ	肉豆腐	肉/豆腐/玉ねぎ	野菜ペースト	玉ねぎ/人参	
	ひじき煮	ひじき/人参/玉ねぎ	ひじき煮	ひじき/人参/玉ねぎ	豆腐ペースト	豆腐	
29 火	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	スパゲティの柔らか煮	スパゲティ/肉/玉ねぎ/人参/ピーマン	全粥	米	10倍粥	米	
	スープ	キャベツ/玉ねぎ/コーン	スープ	キャベツ/玉ねぎ/コーン	だし汁		
	煮浸し	小松菜/人参	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参/ピーマン	野菜ペースト	キャベツ/玉ねぎ/人参/小松菜	
30 水	全粥~軟飯	米	全粥~軟飯	米	10倍粥	米	ホットケーキ 育児用ミルク
	味噌汁	豆腐/大根/山東菜/人参	味噌汁	豆腐/大根/山東菜/人参	だし汁		
	魚の野菜あんかけ	魚/玉ねぎ/人参/ピーマン	魚の野菜あんかけ	魚/玉ねぎ/人参/ピーマン	野菜ペースト	大根/山東菜/人参/玉ねぎ	
					白身魚ペースト	魚	
31 木	全粥~軟飯	米	全粥~軟飯	米	10倍粥	米	焼き芋 (茹で) 育児用ミルク
	すまし汁	玉ねぎ	すまし汁	玉ねぎ	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/ピーマン	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/ピーマン	野菜ペースト	玉ねぎ/キャベツ	
	ひじき煮	ひじき/キャベツ/コーン	ひじき煮	ひじき/キャベツ/コーン			

* 離乳初期の野菜ペーストは、素材の味を知る・食べることに慣らすため食材ごとのペーストを準備します

* お子さんの月齢や発達を考慮し、離乳食の内容や量を個々に合わせて無理なくすすめていきます

* 食事や栄養に関して気になること等ありましたら、担任保育士や市の栄養士にご相談ください