



7月	昼 食						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）		
	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 水	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	キャベツのみそ汁	キャベツ/人参/わかめ	キャベツのみそ汁	キャベツ/人参/わかめ	だし汁		
	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参/オクラ	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参/オクラ	野菜ペースト	キャベツ/人参/玉ねぎ/オクラ	
	果物	オレンジ	果物	オレンジ			
2 木	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	味噌風味おじや 育児用ミルク
	豆腐すまし汁	豆腐/ほうれん草/人参	豆腐すまし汁	豆腐/ほうれん草/人参	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/きゅうり	
	煮浸し	パパイア/きゅうり	煮浸し	パパイア/きゅうり	豆腐ペースト	豆腐	
3 金	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク
	山東菜のみそ汁	山東菜/わかめ	山東菜のみそ汁	山東菜/わかめ	だし汁		
	煮付け	肉/大根	煮付け	肉/大根	野菜ペースト	山東菜/大根/ブロッコリー/人参	
	炒め煮	ブロッコリー/人参/玉ねぎ	柔らか煮	ブロッコリー/人参/玉ねぎ			
4 土	煮込みうどん（全粥～軟飯）	うどん（米）/肉/白菜/人参	煮込みうどん（全粥）	うどん（米）/肉/白菜/人参	10倍粥	米	しらすがゆ 育児用ミルク
	麩のすまし汁	おつゆ麩/玉ねぎ	麩のすまし汁	おつゆ麩/玉ねぎ	だし汁		
	果物	バナナ	果物	バナナ	野菜ペースト	白菜/人参/玉ねぎ	
6 月	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物 （オレンジ） 育児用ミルク
	人参のみそ汁	人参/玉ねぎ	人参のみそ汁	人参/玉ねぎ	だし汁		
	トマト煮	肉/じゃが芋/玉ねぎ/トマト	トマト煮	肉/じゃが芋/玉ねぎ/トマト	野菜ペースト	じゃが芋/玉ねぎ/人参/トマト	
	煮浸し	きゅうり	煮浸し	きゅうり			
7 火	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物 （スイカ） 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		
	豆腐ハンバーグ	肉/豆腐/玉ねぎ/ピーマン	豆腐ハンバーグ	肉/豆腐/玉ねぎ/ピーマン	野菜ペースト	オクラ/人参/玉ねぎ/チンゲン菜	
	炒め煮	チンゲン菜/人参/パプリカ（黄）	柔らか煮	チンゲン菜/人参/パプリカ（黄）	豆腐ペースト	豆腐	
8 水	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	味噌風味おじや 育児用ミルク
	キャベツスープ	キャベツ/玉ねぎ	キャベツスープ	キャベツ/玉ねぎ	だし汁		
	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参/レタス/トマト	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参/レタス/トマト	野菜ペースト	キャベツ/玉ねぎ/レタス/トマト	
	煮浸し	モーウイ/きゅうり/パプリカ（赤）	煮浸し	モーウイ/きゅうり/パプリカ（赤）			
9 木	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク
	じゃが芋のみそ汁	じゃが芋/玉ねぎ/人参	じゃが芋のみそ汁	じゃが芋/玉ねぎ/人参	だし汁		
	煮魚	魚	煮魚	魚	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	白身魚ペースト	魚	
10 金	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	バナナヨーグルト 育児用ミルク
	冬瓜のみそ汁	冬瓜/豆腐/わかめ	冬瓜のみそ汁	冬瓜/豆腐/わかめ	だし汁		
	肉の柔らか煮	肉	肉の柔らか煮	肉	野菜ペースト	冬瓜/レタス/きゅうり	
	煮浸し	レタス/きゅうり	煮浸し	レタス/きゅうり	豆腐ペースト	豆腐	
11 土	パン（米）粥～パン	パン（米）	パン（米）粥	パン（米）	10倍粥	米	味噌風味おじや 育児用ミルク
	玉ねぎスープ	玉ねぎ	玉ねぎスープ	玉ねぎ	だし汁		
	煮魚	魚	煮魚	魚	野菜ペースト	玉ねぎ/人参/きゅうり	
	煮浸し	きゅうり/いんげん/人参	煮浸し	きゅうり/いんげん/人参	白身魚ペースト	魚	
13 月	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	焼き芋（茹で） 育児用ミルク
	ほうれん草のみそ汁	ほうれん草	ほうれん草のみそ汁	ほうれん草	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	ほうれん草/きゅうり/玉ねぎ/人参	
	煮浸し	パパイア/きゅうり/わかめ	煮浸し	パパイア/きゅうり/わかめ			
14 火	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク
	ヘチマのみそ汁	ヘチマ/わかめ	ヘチマのみそ汁	ヘチマ/わかめ	だし汁		
	アーサと魚のトロトロ煮	アーサ/魚/玉ねぎ	アーサと魚のトロトロ煮	アーサ/魚/玉ねぎ	野菜ペースト	小松菜/人参/玉ねぎ	
	煮浸し	小松菜/人参/もやし	煮浸し	小松菜/人参/もやし	白身魚ペースト	魚	
15 水	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物 （バナナ） 育児用ミルク
	大根のみそ汁	大根/おつゆ麩/わかめ	大根のみそ汁	大根/おつゆ麩/わかめ	だし汁		
	肉の柔らか煮	肉/人参/オクラ	肉の柔らか煮	肉/人参/オクラ	野菜ペースト	大根/人参/オクラ	

7月	食						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）		
	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 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
	豆腐のみそ汁	豆腐/人参	豆腐のみそ汁	豆腐/人参	だし汁		
	炒め煮	肉/チンゲン菜/人参/じゃが芋	炒め煮	肉/チンゲン菜/人参/じゃが芋	野菜ペースト	人参/チンゲン菜/じゃが芋	
					豆腐ペースト	豆腐	
17 金	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	味噌風味おじや 育児用ミルク
	野菜スープ	キャベツ/玉ねぎ/人参/トマト	野菜スープ	キャベツ/玉ねぎ/人参/トマト	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/キャベツ/人参	肉と野菜の柔らか煮	肉/キャベツ/人参	野菜ペースト	キャベツ/玉ねぎ/人参/トマト	
	果物	スイカ	果物	スイカ			
18 土	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク
	麩のすまし汁	おつゆ麩/ほうれん草	麩のすまし汁	おつゆ麩/ほうれん草	だし汁		
	マーボー丼風	豆腐/肉/玉ねぎ/人参	マーボー丼風	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	
	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	
21 火	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	味噌風味おじや 育児用ミルク
	野菜スープ	人参/玉ねぎ/じゃが芋	野菜スープ	人参/玉ねぎ/じゃが芋	だし汁		
	そばろ煮	肉/玉ねぎ/ヘチマ/トマト/なす	そばろ煮	肉/玉ねぎ/ヘチマ/トマト/なす	野菜ペースト	ブロッコリー/トマト/じゃが芋/玉ねぎ	
	おかか煮	ブロッコリー/人参	煮浸し	ブロッコリー/人参			
22 水	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	ヘチマのみそ汁	ヘチマ/ほうれん草/人参	ヘチマのみそ汁	ヘチマ/ほうれん草/人参	だし汁		
	煮魚	魚	煮魚	魚	野菜ペースト	オクラ/ほうれん草/人参	
	おかか煮	オクラ	おかか煮	オクラ	白身魚ペースト	魚	
23 木	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		
	煮物	肉/白菜/人参/じゃが芋	肉と野菜の煮物	肉/白菜/人参/じゃが芋	野菜ペースト	人参/じゃが芋/白菜	
24 金	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	小松菜のみそ汁	小松菜/豆腐	小松菜のみそ汁	小松菜/豆腐	だし汁		
	煮物	肉/人参/いんげん/玉ねぎ	煮物	肉/人参/いんげん/玉ねぎ	野菜ペースト	小松菜/人参/玉ねぎ	
					豆腐ペースト	豆腐	
25 土	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	パン粥～トースト （きなこ） 育児用ミルク
	野菜スープ	キャベツ/わかめ/人参	野菜スープ	キャベツ/わかめ/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			
27 月	スパゲティーの柔らか煮	スパゲティー/肉/玉ねぎ/人参/ピーマン	全粥	米	10倍粥	米	味噌風味おじや 育児用ミルク
	コーンスープ	コーン/じゃが芋	コーンスープ	コーン/じゃが芋	だし汁		
	煮浸し	ほうれん草/人参	そばろ煮	肉/玉ねぎ/人参/ピーマン	野菜ペースト	じゃが芋/玉ねぎ/人参/ほうれん草	
			煮浸し	ほうれん草/人参			
28 火	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	なすのみそ汁	なす	なすのみそ汁	なす	だし汁		
	ナゲット風	肉/豆腐/玉ねぎ	ナゲット風	肉/豆腐/玉ねぎ	野菜ペースト	なす/玉ねぎ/人参/さつまいも	
	ひじき煮	ひじき/さつまいも/人参	ひじき煮	ひじき/さつまいも/人参	豆腐ペースト	豆腐	
29 水	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	大根汁	大根/肉	大根汁	大根/肉	だし汁		
	炒め煮	豆腐/キャベツ/人参/もやし	煮物	豆腐/キャベツ/人参	野菜ペースト	大根/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	
30 木	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
	豆腐のみそ汁	豆腐/大根/山東菜/人参	豆腐のみそ汁	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 金	全粥～軟飯	米	全粥～軟飯	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	大根のみそ汁	大根/人参/おつゆ麩/わかめ	大根のみそ汁	大根/人参/おつゆ麩/わかめ	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	大根/人参/キャベツ/玉ねぎ	
	ひじき煮	ひじき/キャベツ/玉ねぎ/コーン	ひじき煮	ひじき/キャベツ/玉ねぎ/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