

2021年度 7月 離乳食予定献立表

おひさま岡町保育園



7ヶ月頃から、こどもたちの姿に合わせて、朝のおやつ(ハイハイ1枚程度とお茶)があります。

献立(1歳以上)	5~6ヶ月頃	7~8カ月頃	9~11ヶ月頃	12ヶ月~18ヶ月頃
	マッシュ→みじん切り	みじん→あらみじん	あらみじん、サイコロ状	
とうもろこしごはん(塩) 鶏肉の梅照り焼き (しょうゆ、みりん) 三色ピーマン炒め (しょうゆ) おみそ汁 (にぼし、みそ)	つぶしがゆ 豆腐の含め煮(昆布) にんじんマッシュ かぼちゃマッシュ 玉ねぎの柔らか煮 野菜スープ(昆布)	全粥 鶏肉の煮物 玉ねぎのトマト煮 かぼちゃの含め煮 野菜スープ(昆布)	軟飯 鶏肉の照り煮 三色ピーマン炒め煮 かぼちゃの含め煮 おみそ汁 野菜スティック	とうもろこしごはん 鶏肉の梅照り焼き 三色ピーマン炒め かぼちゃの含め煮 おみそ汁 野菜スティック
すいかポンチ	なし	なし	市販菓子	すいかポンチ
ごはん ゴーヤのかきあげ(塩) めかぶとオクラの梅和え (しょうゆ) おみそ汁 (にぼし、みそ)	つぶしがゆ 豆腐の含め煮(昆布) キャベツの柔らか煮 にんじんマッシュ さつまいもマッシュ 野菜スープ(昆布)	全粥 豆腐の野菜あんかけ キャベツと人参のおひたし さつまいもの含め煮 おみそ汁 (昆布)	軟飯 魚の煮つけ キャベツと人参とささみのおひたし さつまいもの含め煮 おみそ汁 野菜スティック	ごはん ゴーヤのかきあげ オクラと人参の和え物 さつまいもの含め煮 おみそ汁 野菜スティック
麩のシュガーラスク	なし	なし	市販菓子	麩のシュガーラスク
うなぎの混ぜ寿司 (酢、塩) 高野豆腐の煮物 (だし、うす口、みりん) すまし汁 (かつお、昆布、うす口、塩) 枝豆チーズ蒸しパン (B.P)	つぶしがゆ ささみの柔らか煮 小松菜の柔らか煮 にんじんマッシュ さつまいもマッシュ 野菜スープ(昆布)	全粥 ささみと人参の煮物 小松菜のおひたし さつまいも含め煮 すまし汁	軟飯 ささみと人参の煮物 小松菜のおひたし さつまいも含め煮 すまし汁 野菜スティック	ごはん 高野豆腐の煮物 (高野豆腐・なす・モロコイゲン・人参) ささみと小松菜のおひたし すまし汁 野菜スティック
夏野菜のねばねば丼 (酒、しょうゆ、みそ) 切り干し大根と胡瓜のサラダ (マヨレ、酢、塩) おみそ汁(にぼし、みそ)	つぶしがゆ 納豆の柔らか煮 かぼちゃマッシュ にんじんマッシュ 玉ねぎのやわらか煮 野菜スープ(昆布)	全粥 納豆と野菜の煮物 かぼちゃの含め煮 おみそ汁	軟飯/ねばねば丼 (豚ミンチ・納豆・オクラ・とうもろこし) 切干大根の煮物 かぼちゃの含め煮 おみそ汁 野菜スティック	夏野菜のねばねば丼 (豚ミンチ・納豆・オクラ・とうもろこし) 切干大根の煮物 かぼちゃの含め煮 おみそ汁 野菜スティック
レモンクッキー	なし	なし	レモンクッキー	レモンクッキー
ごはん トマト肉じゃが (うすくち、塩) おみそ汁 (にぼし、みそ) かつぱ巻き (酢、塩)	つぶしがゆ ささみの柔らか煮 小松菜の柔らか煮 じゃがいもマッシュ 新玉ねぎの柔らか煮 野菜スープ(昆布)	全粥 ささみと新玉ねぎのトマト 小松菜のおひたし じゃがいもの含め煮 野菜スープ(昆布)	軟飯 トマト肉じゃが おみそ汁 野菜スティック	ごはん トマト肉じゃが おみそ汁 野菜スティック
ナポリタン (ケチャップ、塩、コンソメ) 夏野菜スープ (コンソメ、塩)	つぶしがゆ 豆腐の含め煮 玉ねぎの柔らか煮 にんじんマッシュ かぼちゃマッシュ 野菜スープ(昆布)	全粥 豆腐の含め煮 野菜のトマト煮 かぼちゃの含め煮 野菜スープ	ナポリタン (ウインナー・玉ねぎ・ピーマン・人参) 夏野菜スープ 野菜スティック	ナポリタン 夏野菜スープ 野菜スティック
市販菓子	なし	なし	市販菓子	市販菓子

献立(1歳以上)	5~6ヶ月頃	7~8カ月頃	9~11ヶ月頃	12ヶ月~18ヶ月頃
	マッシュ→みじん切り	みじん→あらみじん	あらみじん、サイコロ状	
フランスパン 夏野菜のミネストローネ (コンソメ、塩) ズッキーニとベーコンの ソテー(塩)	つぶしがゆ 豆腐の含め煮 かぼちゃマッシュ 新玉ねぎの柔らか煮 人参マッシュ 野菜スープ(昆布)	全粥 鶏肉と野菜のトマト煮 (鶏肉・玉ねぎ・人参) かぼちゃの含め煮 野菜スープ 野菜スティック	フランスパン 鶏肉と野菜のトマト煮 (鶏肉・玉ねぎ・人参・パプリカ・なす) かぼちゃの含め煮 野菜スープ 野菜スティック	フランスパン 夏野菜のミネストローネ (玉ねぎ・なす・パプリカ・セロリ モロコイゲン・かぼちゃ・トマト) ズッキーニとベーコンのソテー
梅じゃこおにぎり 枝豆の塩ゆで(幼児のみ)	なし	なし	市販菓子	すいかポンチ
新生姜ごはん(塩) 魚のから揚げ (しょうゆ、みりん、酒) パプリカのマリネ (酢、塩) おみそ汁 (にぼし、みそ)	つぶしがゆ 白身魚の柔らか煮 キャベツの柔らか煮 じゃがいもマッシュ 人参マッシュ 野菜スープ(昆布)	全粥 魚の煮つけ キャベツのおひたし じゃがいもの含め煮 おみそ汁	軟飯 魚の煮つけ ささみとパプリカの煮物 じゃがいもの含め煮 おみそ汁 野菜スティック	新生姜ごはん 魚の唐揚げ パプリカとささみのマリネ おみそ汁 野菜スティック
梅ゼリーとビスケット (ゼラチン)	なし	なし	市販菓子	市販菓子
冷麺 (しょうゆ、コンソメ、酢、塩) 冬瓜の煮物 (だし、うすくち、みりん)	つぶしがゆ 豆腐の含め煮 玉ねぎの柔らか煮 冬瓜の柔らか煮 さつまいもマッシュ 野菜スープ	全粥 冬瓜のそぼろあんかけ 玉ねぎと人参の煮物 さつまいもの含め煮 野菜スープ	軟飯 冬瓜のそぼろあんかけ 玉ねぎと人参の煮物 さつまいもの含め煮 野菜スープ 野菜スティック	軟飯 冬瓜のそぼろあんかけ 玉ねぎと人参の煮物 さつまいもの含め煮 野菜スープ 野菜スティック
ちぢみ (ボン酢)	なし	なし	市販菓子	ちぢみ
ごはん 魚の梅煮 (しょうゆ、みりん、酒) なすとオクラのごまあえ (しょうゆ) おみそ汁 (にぼし、みそ) 焼きとうもろこしとヨーグルト (しょうゆ)	つぶしがゆ 白身魚の柔らか煮 かぼちゃマッシュ 冬瓜の柔らか煮 人参マッシュ 野菜スープ	全粥 魚の煮つけ 冬瓜の含め煮 かぼちゃと人参の煮物 おみそ汁 野菜スティック	軟飯 魚の煮つけ 冬瓜の含め煮 かぼちゃと人参となすの煮物 おみそ汁 野菜スティック	ごはん 魚の梅煮 なすとオクラのごまあえ 冬瓜の含め煮 おみそ汁 野菜スティック
レモンクッキー	なし	なし	ヨーグルトと市販菓子	ヨーグルトと市販菓子
ごはん 鶏肉の南蛮漬け (酢、しょうゆ) かぼちゃサラダ (塩) すまし汁 (かつお昆布、うすくち、塩) 冷やしうどん (だし、うす口、みりん)	つぶしがゆ 豆腐の含め煮 玉ねぎの柔らか煮 人参マッシュ かぼちゃマッシュ 野菜スープ	全粥 鶏肉と野菜の煮物 (鶏肉・玉ねぎ・ピーマン・パプリカ) かぼちゃの含め煮 すまし汁 野菜スティック	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 (鶏肉・玉ねぎ・ピーマン・パプリカ) かぼちゃサラダ すまし汁 野菜スティック	ごはん 鶏肉の南蛮漬け かぼちゃサラダ すまし汁 野菜スティック
豚肉となすのみそ炒め丼 (しょうゆ、みりん、酒、みそ)	つぶしがゆ 豆腐の含め煮 玉ねぎの柔らか煮 じゃがいもマッシュ にんじんマッシュ 野菜スープ	全粥 豆腐の含め煮 野菜のみそ煮 すまし汁	豚肉となすのみそ炒め丼 (豚肉・なす・ピーマン・人参・玉ねぎ) すまし汁 野菜スティック	豚肉となすのみそ炒め丼 (豚肉・なす・ピーマン・人参・玉ねぎ) すまし汁 野菜スティック
すまし汁 (かつお昆布、うすくち)	なし	なし	市販菓子	市販菓子

<離乳食献立表の見方について>

- * 献立表は、目安です。こどもたち一人一人の姿(発達)に合わせたメニューになります。
- * 初めて口にする食材(タンパク質、アクの強い食材など)は、必ずお家で一度食べて身体に異常が表れないことを確認した上で、メニューに取り入れていくこととなります。(ノートの食材チェックに○を記入、もしくは、口頭でお伝えください)
- * 食材やメニューなどで、何か質問や心配なことがありましたら、担任もしくは給食室にお尋ねください。

