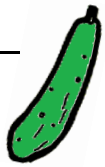
令和2年度 7月　離乳食献立表（NO1）　保育課

日		A（初期）　6か月	B（中期）　7～8か月	C（後期）　9～11か月	D（完了期）　12～18か月
1・15・水	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	**つぶし粥**（青のり入り） **煮魚** （白身魚・だし汁・でんぷん） **煮野菜**（なす（皮をむく）・玉ねぎ・だし汁・でんぷん） 育児用ミルク	**お粥**（ふりかけ入り）（削り節粉状） **鶏肉と野菜の煮物** （鶏ささみ肉・玉ねぎ・だし汁・でんぷん） **豆腐となすの汁物** （豆腐・なす（皮をむく）・だし汁） 育児用ミルク	**かた粥**（ふりかけ入り）（削り節粉状） **豚肉のさっぱり炒め** （調味料1/3量、しょうが少量） **豆腐となすのみそ汁**（だし汁で3倍に薄める、なす皮をむく）	**軟飯**（ふりかけ入り）（削り節粉状） **豚肉のさっぱり炒め** （調味料1/2量、しょうが少量） **豆腐となすのみそ汁**（だし汁で2倍に薄める、なす皮をむく）
		育児用ミルク	育児用ミルク **パン粥**（パン・きなこ・育児用ミルク）	育児用ミルク **きなこペーストサンド** （調味料1/3量、ジャム少量）	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 **きなこペーストサンド** （調味料1/2量、ジャム少量）
2・16・木	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	**つぶし粥** **魚のミルク煮**（白身魚・育児用ミルク・でんぷん）　**煮野菜**（キャベツ葉先・人参・青梗菜葉先・だし汁・でんぷん） 育児用ミルク	**お粥** **魚のミルク煮**（白身魚・育児用ミルク・でんぷん）　**煮野菜**（キャベツ・だし汁・でんぷん）　**青梗菜と人参の汁もの** （青梗菜・人参・だし汁） 育児用ミルク	**かた粥** **メルルーサのムニエル**（調味料1/3量）　**ゆでやさい**（調味料1/3量）　**青梗菜ともやしの汁物** （だし汁で3倍に薄める、もやし細かく刻む）	**軟飯** **メルルーサのムニエル**（調味料1/2量）　**ゆでやさい**（調味料1/2量）　**青梗菜ともやしの汁物**（だし汁で2倍に薄める、もやし細かく刻む）
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク **いも粥**（じゃがいも・育児用ミルク）	育児用ミルク **磯風味ポテト**（調味料1/3量、いりこ抜く・適宜煮返す）	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 **磯風味ポテト** （調味料1/2量、いりこ抜く）
3・17・金	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	**つぶし粥** **豆腐のだし煮** （豆腐・だし汁・でんぷん） **煮野菜**（玉ねぎ・人参・キャベツ葉先・だし汁・でんぷん） 育児用ミルク	**お粥** **豆腐と野菜の煮物** （豆腐・玉ねぎ・だし汁・でんぷん） **人参とキャベツの汁もの** （人参・キャベツ・だし汁） 育児用ミルク	**かた粥** **生揚げのケチャップ煮**（調味料1/3量、生揚げ外側除く、ベーコン・ケチャップ少量、ソース抜く） **キャベツと人参のスープ**（だし汁で3倍に薄める）	**軟飯** **生揚げのケチャップ煮**（調味料1/2量、生揚げ外側除く、ベーコン・ケチャップ・ソース少量） **キャベツと人参のスープ**（だし汁で2倍に薄める）
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク **ツナ粥** （米・ツナ水煮缶（水洗い））	育児用ミルク **ツナチャーハンのかた粥** （調味1/3、ツナ水煮缶水洗い）	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 **ツナチャーハンの軟飯** （調味1/2、ツナ水煮缶水洗い）
4・18・土	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク又は牛乳
	昼食	**つぶし粥** **煮魚** （白身魚・だし汁・でんぷん） **煮野菜**（人参・玉ねぎ・じゃがいも・だし汁・でんぷん） 育児用ミルク	**お粥** **魚と野菜の煮物** （白身魚・じゃがいも・だし汁・でんぷん） **人参と玉ねぎの汁物** （人参・玉ねぎ・・だし汁） 育児用ミルク	**かた粥** **肉じゃが**（調味料1/3、しらたき抜く、グリンピース薄皮除くもしくは抜く）　**わかめとえのきのみそ汁**（だし汁で3倍に薄める、わかめよく洗う、えのき細かく刻む）	**軟飯** **肉じゃが**（調味料1/2、しらたき細かく刻む、グリンピース薄皮除くもしくは抜く）　**わかめとえのきのみそ汁**（だし汁で2倍に薄める、わかめよく洗う、えのき細かく刻む）
6・20・月	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	**つぶし粥** **煮魚**（白身魚・だし汁・でんぷん）　**煮野菜**（玉ねぎ・じゃがいも・小松菜葉先・だし汁・でんぷん） 育児用ミルク	**お粥** **魚と野菜の煮物** （白身魚・小松菜・だし汁・でんぷん） **じゃがいもと玉ねぎの汁物** （じゃがいも・玉ねぎ・だし汁） 育児用ミルク	**かた粥** **豚肉とビーフンの炒め物**（調味料1/3量、ビーフン軟らかく・もやし細かく刻む・卵1/3量まで・しょうが少量） **じゃがいもと玉ねぎのスープ** （だし汁で3倍に薄める）	**軟飯** **豚肉とビーフンの炒め物**（調味料1/2量、ビーフン軟らかく・もやし細かく刻む・卵2/3量までしょうが・少量） **じゃがいもと玉ねぎのスープ** （だし汁で2倍に薄める）
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク **野菜粥** （米・にんじん）	育児用ミルク **チーズクラッカー**（調味料1/3量、クリームチーズ抜く・ジャム少量）	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 **チーズクラッカー**（調味料1/2量、クリームチーズ抜く・ジャム少量）
7・21・火	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	**つぶし粥** **魚のミルク煮**（白身魚・育児用ミルク・でんぷん） **煮野菜**（キャベツ葉先・きゅうり・玉ねぎ・だし汁・でんぷん） 育児用ミルク	**お粥** **鶏肉と野菜のミルク煮** （鶏ささみ肉・育児用ミルク・玉ねぎ・でんぷん）　**キャベツときゅうりの汁物**（キャベツ・きゅうり・だし汁） 育児用ミルク	**かた粥** **チキンカレー**（調味1/3、カレー粉・ソース抜く、にんにくしょうがケチャップ少量、グリンピース薄皮除くもしくは抜く）　**ひじきの中華サラダ**（だし汁で3倍に薄める、ひじき軟らかく）	**軟飯** **チキンカレー**（調味1/2、カレー粉・ソース・にんにくしょうがケチャップ少量、グリンピース薄皮除くもしくは抜く） **ひじきの中華サラダ**（だし汁で2倍に薄める、ひじき軟らかく）
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク **煮そうめん** （そうめん（よく洗う）・にんじん・だし汁）	育児用ミルク **冷しそうめん** （だし汁で3倍に薄める、オクラ種を取る、卵1/3量まで、麺よく水洗い）	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 **冷しそうめん** （だし汁で2倍に薄める、オクラ種を取る、卵2/3量まで、麺よく水洗い）
8・22・水	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	**つぶし粥** **煮魚** （白身魚・だし汁・でんぷん） **煮野菜**（じゃがいも・人参・だし汁・でんぷん） 育児用ミルク	**お粥** **煮魚**（白身魚・だし汁・でんぷん） **煮野菜**（じゃがいも・だし汁・でんぷん） **人参とさやいんげんの汁物** （にんじん・さやいんげん・だし汁） 育児用ミルク	**かた粥** **五目きんぴら**（調味料1/3量、つきこんにゃく・ごぼう抜く） **こふきいも**（調味料1/3量） **油揚げともやしのみそ汁**（だし汁で3倍に薄める、もやし細かく刻む、油揚げ抜く）	**軟飯** **五目きんぴら** （調味料1/2量、つきこんにゃく抜く） **こふきいも**（調味料1/2量） **油揚げともやしのみそ汁** （だし汁で2倍に薄める、もやし油揚げ細かく刻む）
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク **パン粥** （パン・育児用ミルク）	育児用ミルク **シュガートースト** （調味料1/3量、適宜煮返す）	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 **シュガートースト** （調味料1/2量）



9・30・木	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	**つぶし粥** **凍り豆腐のだし煮**（凍り豆腐・だし汁・でんぷん） **煮野菜**（キャベツ葉先・人参・小松菜葉先・だし汁・でんぷん） 育児用ミルク	**お粥** **凍り豆腐のだし煮** （凍り豆腐・だし汁・でんぷん） **煮野菜**（キャベツ・だし汁・でんぷん） **人参と小松菜の汁物** （人参・小松菜・だし汁） 育児用ミルク	**かた粥** **さわらのみそ焼き**（調味料1/3量） **ゆでやさい**（調味料1/3量） **人参とあおなのすまし汁** （だし汁で3倍に薄める）	**軟飯** **さわらのみそ焼き**（調味料1/2量） **ゆでやさい**（調味料1/2量） **人参とあおなのすまし汁** （だし汁で2倍に薄める）
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク **のり粥** （米・のり）	育児用ミルク **鶏そぼろご飯のかた粥** （調味料1/3量）	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 **鶏そぼろご飯の軟飯** （調味料1/2量）
10・31・金	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	**つぶし粥** **豆腐のミルク煮**（豆腐・育児用ミルク・でんぷん） **煮野菜**（なす（皮をむく）・とうがん・人参・だし汁・でんぷん） 育児用ミルク	**お粥** **豆腐と野菜のミルク煮**（豆腐・なす（皮をむく）・育児用ミルク・でんぷん） **とうがんと人参の汁物** （とうがん・にんじん・だし汁） 育児用ミルク	**かた粥** **マーボーナス**（調味料1/3量、しょうが少量、なす皮をむく） **とうがんのスープ**（だし汁で3倍に薄める、ビーフン軟らかく、しょうが少量、エビ抜く）	**軟飯** **マーボーナス**（調味料1/2量、しょうが少量、なす皮をむく） **とうがんのスープ**（だし汁で2倍に薄める、ビーフン軟らかく、しょうが少量）
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク **小松菜粥** （米・小松菜）	育児用ミルク **ごはんピザのかた粥** （調味料1/3量、ベーコン少量）	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 **ごはんピザの軟飯** （調味料1/2量、ベーコン少量）
11・25・土	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク又は牛乳
	昼食	**つぶし粥** **煮魚** （白身魚・だし汁・でんぷん） **煮野菜**（人参・玉ねぎ・じゃがいも・だし汁・でんぷん） 育児用ミルク	**お粥** **魚と野菜の煮物** （白身魚・玉ねぎ・だし汁・でんぷん） **人参とじゃがいもの汁物** （人参・じゃがいも・だし汁） 育児用ミルク	**かた粥** **じゃがいもとこんにゃくのそぼろ煮**（調味料1/3量、つきこんにゃく抜く、グリンピース薄皮除くもしくは抜く） **麩とわかめのみそ汁**（だし汁で3倍に薄める、わかめよく洗う）	**軟飯** **じゃがいもとこんにゃくのそぼろ煮** （調味料1/2量、つきこんにゃく抜く、グリンピース薄皮除くもしくは抜く） **麩とわかめのみそ汁**（だし汁で2倍に薄める、わかめよく洗う）
13・27・月	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	**つぶし粥** **凍り豆腐のだし煮**（凍り豆腐・だし汁・でんぷん）　**煮野菜**（人参・キャベツ葉先・小松菜葉先・だし汁・でんぷん） 育児用ミルク	**お粥** **凍り豆腐と野菜の煮物** （凍り豆腐・キャベツ・だし汁・でんぷん） **人参と小松菜の汁物** （人参・小松菜・だし汁） 育児用ミルク	**かた粥** **凍り豆腐とキャベツのみそ炒め** （調味料1/3量） **大麦麺と小松菜のすまし汁** （だし汁で3倍に薄める、麺よく水洗い）	**軟飯** **凍り豆腐とキャベツのみそ炒め** （調味料1/2量） **大麦麺と小松菜のすまし汁** （だし汁で2倍に薄める、麺よく水洗い）
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク **玉ねぎ粥** （米・玉ねぎ）	育児用ミルク **カレーふりかけご飯のかた粥** （調味1/3、にんにく少量、カレー粉、ちりめんじゃこ抜く）	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 **カレーふりかけご飯の軟飯**（調味1/2、にんにく・カレー粉少量）
14・28・火	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	**つぶし粥** **魚のミルク煮**（白身魚・育児用ミルク・でんぷん） **煮野菜**（小松菜葉先・かぼちゃ・玉ねぎ・だし汁・でんぷん） 育児用ミルク	**お粥** **鶏肉のミルク煮** （鶏ささみ肉・育児用ミルク・でんぷん） **煮野菜**（小松菜・だし汁・でんぷん） **かぼちゃと玉ねぎの汁物** （かぼちゃ・玉ねぎ・だし汁） 育児用ミルク	**かた粥** **鶏肉のガーリック焼き**（調味1/3、にんにく少量）　**小松菜と切り干し大根のゴマ和え**（調味1/3、ゴマよくする、切り干し大根軟らかく）　**かぼちゃと玉ねぎのみそ汁**（だし汁で3倍に薄める）	**軟飯** **鶏肉のガーリック焼き**（調味1/2、にんにく少量）　**小松菜と切り干し大根のゴマ和え**（調味1/2、ゴマよくする、切り干し大根軟らかく）　**かぼちゃと玉ねぎのみそ汁**（だし汁で2倍に薄める）
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク **スイカ**（水煮する）　**ふわふわせんべい** **乳児用ビスケット**	育児用ミルク **スイカ　ふわふわせんべい** **乳児用ビスケット**	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 **スイカ** **せんべい　ビスケット**
29・水	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	**つぶし粥**（青のり入り） **煮魚** （白身魚・だし汁・でんぷん） **煮野菜**（人参・じゃがいも・キャベツ葉先・だし汁・でんぷん） 育児用ミルク	**お粥**（ふりかけ入り）（削り節粉状） **魚と野菜の煮物** （白身魚・じゃがいも・だし汁・でんぷん） **キャベツと人参の汁物** （キャベツ・人参・だし汁） 育児用ミルク	**かた粥**（ふりかけ入り）（削り節粉状） **じゃがいもと豚肉のケチャップ煮** （調味料1/3量、ケチャップ少量、グリンピース薄皮除くもしくは抜く） **キャベツともやしのみそ汁**（だし汁で3倍に薄める、もやし細かく刻む）	**軟飯**（ふりかけ入り）（削り節粉状） **じゃがいもと豚肉のケチャップ煮** （調味料1/2量、ケチャップ少量、グリンピース薄皮除くもしくは抜く） **キャベツともやしのみそ汁**（だし汁で2倍に薄める、もやし細かく刻む）
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト **ひじき粥**（米・ひじき（よく戻す））	育児用ミルク・ヨーグルト **ひじきごはんのかた粥**（調味1/3、ひじきよく戻す、油揚げ抜く）	育児用ミルク・ヨーグルト **ひじきごはんの軟飯**（調味1/2、ひじきよく戻す、油揚細かく刻む）
お誕生会	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	**つぶし粥** **煮魚**（白身魚・だし汁・でんぷん）　**煮野菜**（キャベツ葉先・玉ねぎ・小松菜葉先・だし汁・でんぷん） 育児用ミルク	**お粥** **かじきの煮物**（かじき・だし汁・でんぷん） **煮野菜**（キャベツ・だし汁・でんぷん） **あおなと玉ねぎの汁物** （小松菜・玉ねぎ・だし汁） 育児用ミルク	**かた粥** **魚の竜田揚げ**（調味料1/3量、しょうが少量、適宜煮返す） **ゆでやさい**（調味料1/3量） **あおなと玉ねぎのみそ汁**（だし汁で3倍に薄める）	**軟飯** **魚の竜田揚げ** （調味料1/2量、しょうが少量） **ゆでやさい**（調味料半量） **あおなと玉ねぎのみそ汁**（だし汁で2倍に薄める）
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク **煮スパゲティ**（スパゲティ・人参・だし汁）	育児用ミルク **スパゲティミートソース** （調味料1/3量、ケチャップ少量）	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 **スパゲティミートソース** （調味料1/2量、ケチャップ少量）