



令和3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 木	朝食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぶん) 煮野菜(ほうれん草葉先・かぼちゃ・だし汁・でんぶん)	お粥 鶏肉の煮物(鶏ささみ肉・だし汁・でんぶん) 煮野菜(ほうれん草・人参・だし汁・でんぶん) 野菜の汁もの(かぼちゃ・だし汁)	かた粥 鶏肉のガーリック焼き(調味料1/3量、にんにく少量、こしょう抜く) ほうれん草のごま和え(調味料1/3量、ごまよく擦る) かぼちゃとたまねぎのみそ汁(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 鶏肉のガーリック焼き(調味料半量、にんにく・こしょう少量) ほうれん草のごま和え(調味料半量、ごまよく擦る) かぼちゃとたまねぎのみそ汁(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 パン粥(丸形パン・育児用ミルク)	育児用ミルク 丸形パン(焼いても可、食べやすくカット)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 揚げパン(調味料半量、シナモン少量)
2 ・ 16 金	朝食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぶん) 煮野菜(青梗菜葉先・人参・だし汁・でんぶん)	お粥 大豆と野菜の煮物(大豆(皮を除き細かく刻む)・人参・だし汁・でんぶん) 青梗菜の汁もの(青梗菜・玉ねぎ・だし汁)	かた粥 大豆とじゃがいものとりみ煮(調味料1/3量、大豆皮を除き細かく刻む、生揚げ外側除くまたは豆腐) 卵と青梗菜のスープ(だし汁で3倍に薄める、全卵1/3量まで)	軟飯 大豆とじゃがいものとりみ煮(調味料半量、大豆皮を除き細かく刻む、生揚げ外側除くまたは豆腐) 卵と青梗菜のスープ(だし汁で2倍に薄める、全卵2/3量まで)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 玉ねぎ粥(米・玉ねぎ・青のり・だし汁)	育児用ミルク カレーふりかけご飯のかた粥(調味料1/3量、にんにく少量、カレー粉・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(調味料半量、にんにく・カレー粉少量)
3 土	朝食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぶん) 煮野菜(じゃがいも・人参・だし汁・でんぶん)	お粥 魚の煮物(白身魚・だし汁・でんぶん) じゃがいもとにんじんの汁もの(じゃがいも・にんじん・だし汁)	かた粥 豚肉のケチャップ煮(調味料1/3量、ケチャップ少量) じゃがいもとにんじんのスープ(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 豚肉のケチャップ煮(調味料半量、ケチャップ少量) じゃがいもとにんじんのスープ(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・ツナ缶(よく洗う))	育児用ミルク 二色ごはんのかた粥(調味料1/3量、ツナ缶よく洗う、全卵1/3量まで)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 二色ごはんの軟飯(調味料半量、ツナ缶よく洗う、全卵2/3量まで)
5 ・ 19 月	朝食	つぶし粥(青のり入り) 煮魚(白身魚・だし汁・でんぶん) 煮野菜(じゃがいも・玉ねぎ・だし汁・でんぶん)	お粥(青のり入り) 魚と野菜の煮物(白身魚・ピーマン・だし汁・でんぶん) わかめの汁もの(わかめ(よく洗う)・じゃがいも・だし汁)	かた粥(ふりかけ入り(削り節炒って粉状)) 豚肉のさっぱり炒め(調味料1/3量、にんにく・しょうが少量) じゃがいもとわかめのみそ汁(だし汁で3倍に薄める、わかめよく洗う)	軟飯(ふりかけ入り(削り節炒って粉状)) 豚肉のさっぱり炒め(調味料半量、にんにく・しょうが少量) じゃがいもとわかめのみそ汁(だし汁で2倍に薄める、わかめよく洗う)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク クッキートースト(調味料1/3量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 クッキートースト(調味料半量)
6 ・ 20 火	朝食	つぶし粥 魚の煮物(白身魚・だし汁・でんぶん) 煮野菜(キャベツ・人参・だし汁・でんぶん)	お粥 かじきの煮物(かじきまぐろ・だし汁・でんぶん) 煮野菜(キャベツ・人参・だし汁・でんぶん) 野菜の汁もの(玉ねぎ・だし汁)	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) ゆで野菜(調味料1/3量) 豆腐とにらのみそ汁(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 魚の竜田揚げ(調味料半量、しょうが少量) ゆで野菜(調味料半量) 豆腐とにらのみそ汁(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 パン粥(食パン・育児用ミルク)	育児用ミルク クッキートースト(調味料1/3量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 クッキートースト(調味料半量)
7 ・ 21 水	朝食	つぶし粥 白身魚の煮物(白身魚・だし汁・でんぶん) 煮野菜(アスパラ穂先・人参・だし汁・でんぶん)	お粥 鶏肉の煮物(鶏ささみ肉・だし汁・でんぶん) 野菜の煮物(アスパラ・だし汁・でんぶん) 玉ねぎと人参の汁もの(玉ねぎ・人参・だし汁)	かた粥 鶏肉のマヨネーズ磯辺焼き(調味料1/3量、にんにく・しょうが・マヨネーズ少量、こしょう抜く) アスパラとコーンのソテー(調味料1/3量、コーン抜く) たまねぎとにんじんのスープ(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 鶏肉のマヨネーズ磯辺焼き(調味料半量、にんにく・しょうが・マヨネーズ・こしょう少量) アスパラとコーンのソテー(調味料半量、コーン細かく刻む) たまねぎとにんじんのスープ(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 野菜そうめん(そうめん(よく洗う)、おくら(種を抜く)、人参、だし汁)	育児用ミルク 冷しそうめん(だしで3倍に薄める、全卵1/3量まで、そうめんよく洗う、おくら種を抜く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 冷しそうめん(だしで2倍に薄める、全卵2/3量まで、そうめんよく洗う、おくら種を抜く)
8 ・ 29 木	朝食	つぶし粥 魚のミルク煮(白身魚・育児用ミルク・でんぶん) 煮野菜(キャベツ・じゃがいも・にんじん・だし汁・でんぶん)	お粥 鶏肉と野菜のミルク煮(鶏むね肉(皮は取り除く)・じゃがいも・人参・育児用ミルク・でんぶん) 野菜の汁もの(キャベツ・玉ねぎ・だし汁)	かた粥 チキンカレー(調味料1/3量、にんにく・しょうが・ケチャップ少量、カレー粉・ソース抜く、グリーンピース抜くまたは薄皮除く) コールスロー(調味料1/3量、ごまよく擦る)	軟飯 チキンカレー(調味料半量、にんにく・しょうが・ケチャップ・カレー粉・ソース少量、グリーンピース抜くまたは薄皮除く) コールスロー(調味料半量、ごまよく擦る)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 青のり粥(米・青のり・だし汁)	育児用ミルク 青のり粥(米、青のり、しょうゆ少量、だし汁)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 とうもろこし(細かく刻む) せんべい



令和3年度 7月 離乳食献立表 (NO2)

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
9 ・ 30 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 豆腐煮(豆腐・だし汁・でんぶん) 煮野菜(なす(皮をむく)・人参・だし汁・でんぶん) 育児用ミルク	お粥 豆腐と野菜の煮物(豆腐・ピーマン・だし汁・でんぶん) 野菜の汁もの(なす(皮をむく)・人参・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 マーボー茄子(調味料1/3量、しょうが少量、なす皮をむく) じゃがいもともやしのスープ(だし汁で3倍に薄める、もやし細かく刻む)	軟飯 マーボー茄子(調味料半量、しょうが少量、なす皮をむく) じゃがいもともやしのスープ(だし汁で2倍に薄める、もやし細かく刻む)
10 ・ 24 土	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・でんぶん) 煮野菜(じゃがいも・人参・だし汁・でんぶん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚・さやいんげん・だし汁・でんぶん) 野菜の汁もの(じゃがいも・人参・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豚肉のしょうが炒め(調味料1/3量、しょうが少量) じゃがいもとさやいんげんのみそ汁(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 豚肉のしょうが炒め(調味料半量、しょうが少量) じゃがいもとさやいんげんのみそ汁(だし汁で2倍に薄める)
12 ・ 26 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(きなこ入り) 凍り豆腐の煮物(凍り豆腐・だし汁・でんぶん) 煮野菜(小松菜葉先・人参・玉ねぎ・だし汁・でんぶん) 育児用ミルク	お粥(きなこ入り) 凍り豆腐と野菜の煮もの(凍り豆腐・キャベツ・だし汁・でんぶん) 野菜の汁もの(小松菜・人参・だし汁) 育児用ミルク	かた粥(きなこ入り) 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、大麦麺よく洗う)	軟飯(きなこ入り) 凍り豆腐とキャベツのみそ炒め(調味料半量) 大麦麺と小松菜のすまし汁(だし汁で2倍に薄める、大麦麺よく洗う)
13 ・ 27 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 煮魚(白身魚・だし汁・でんぶん) 煮野菜(キャベツ・玉ねぎ・だし汁・でんぶん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚・さやいんげん・だし汁・でんぶん) 野菜の汁もの(キャベツ・玉ねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 生あげのケチャップ炒め(調味料1/3量、生揚げ外側除く又は豆腐、ベーコン・ケチャップ少量、ソース抜く) キャベツともやしのスープ(だし汁で3倍に薄める、もやし細かく刻む)	軟飯 生あげのケチャップ炒め(調味料半量、生揚げ外側除く又は豆腐、ベーコン・ケチャップ・ソース少量) キャベツともやしのスープ(だし汁で2倍に薄める、もやし細かく刻む)
14 ・ 28 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・でんぶん) 煮野菜(きゅうり・じゃがいも・玉ねぎ・だし汁・でんぶん) 育児用ミルク	お粥 鮭の煮物(鮭・だし汁・でんぶん) きゅうりの煮物(きゅうり・だし汁・でんぶん) 野菜の汁もの(じゃがいも・玉ねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鮭のムニエル(調味料1/3量) きゅうりの塩もみ(調味料1/3量、ごまよく擦る) じゃがいもとたまねぎのみそ汁(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 鮭のムニエル(調味料半量) きゅうりの塩もみ(調味料半量、ごまよく擦る) じゃがいもとたまねぎのみそ汁(だし汁で2倍に薄める)
17 ・ 31 土	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・でんぶん) 煮野菜(青梗菜葉先・人参・だし汁・でんぶん) 育児用ミルク	お粥 魚の煮物(白身魚・だし汁・でんぶん) 野菜の汁もの(じゃがいも・青梗菜・人参・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉のさっぱり煮(調味料1/3量、にんにく・しょうが少量) じゃがいもと青梗菜のスープ(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 鶏肉のさっぱり煮(調味料半量、にんにく・しょうが少量) じゃがいもと青梗菜のスープ(だし汁で2倍に薄める)
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(にんじん入り) 煮魚(白身魚・だし汁・でんぶん) 煮野菜(玉ねぎ・アスパラ糖先・だし汁・でんぶん) 育児用ミルク	お粥(にんじん入り) 煮魚(白身魚・だし汁・でんぶん) 野菜の汁もの(玉ねぎ・アスパラ・だし汁) 育児用ミルク	ウィンナーピラフのかた粥(調味料1/3量、コーン・抜く、ウィンナー少量) 鶏肉のから揚げ(調味料1/3量、しょうが少量、適宜煮返す) ゆで野菜(調味料1/3量、マヨネーズ少量) たまねぎとにんじんのスープ(だし汁で3倍に薄める)	ウィンナーピラフの軟飯(調味料半量、コーン細かく刻む、ウィンナー少量) 鶏肉のから揚げ(調味料半量、しょうが少量) ゆで野菜(調味料半量、マヨネーズ少量) たまねぎとにんじんのスープ(だし汁で2倍に薄める)
	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又は麦茶
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク 人参粥(米・人参・だし汁)	育児用ミルク きつねごはんのかた粥(調味料1/3量、油揚げ抜く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 きつねごはんの軟飯(調味料半量、油揚げ細かく刻んで少量)
	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
	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク すいか(加熱する) 乳児用せんべい(ふわふわせんべい) 乳児用クッキー	育児用ミルク すいか 乳児用せんべい(ふわふわせんべい) 乳児用クッキー	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 すいか せんべい ビスケット
	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
	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク 煮うどん(乾麺(よく洗う)・人参・だし汁)	育児用ミルク 煮うどん(乾麺(よく洗う)、にんじん、だし汁、みそ少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ジャージャー麺(水で2倍に薄める、にんにく・しょうが少量)
	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
	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク ひじき粥(米・ひじき(軟らかく)・人参・だし汁)	育児用ミルク カルデツごはんのかた粥(調味料1/3量、こんぶ軟らかく、ひじきよくもどす、しらす湯通し)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 カルデツごはんの軟飯(調味料半量、こんぶ軟らかく、ひじきよくもどす、しらす湯通し)
	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
	朝おやつ 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 ジャム付きパン(ジャム少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ジャム付きパン(ジャム少量) ヨーグルト