

令和6年7月 離乳食献立表

久良岐保育園

日		前期 (5~6ヶ月)	中期・後期 (7~8・9~11ヶ月)	完了期 (12~18ヶ月)	おやつ	日		前期 (5~6ヶ月)	中期・後期 (7~8・9~11ヶ月)	完了期 (12~18ヶ月)	おやつ	
1 月	ヨーグルト	10倍がゆ しらすのとりとろ きゅうりのとりとろ	おかゆ/軟飯 白身魚の煮付け きゅうり和え 人参と玉葱の味噌汁	ごはん 白身魚のオーロラソース 切り干しサラダ えのきとニラのすまし汁	マカロニきなこ	18 木	ハイハイ ビスケット	10倍がゆ しらすのとりとろ 南瓜のとりとろ	おかゆ/軟飯 玉ねぎの鶏そぼろ煮/ハンバーグ 茹でとうもろこし 南瓜のポタージュ	ごはん サワークリームソースハンバーグ 焼きとうもろこし 冬瓜スープ	お楽しみおやつ	
2 火	バナナ	10倍がゆ 人参ときな粉のとりとろ じゃが芋のとりとろ	おかゆ/軟飯 人参とささみの煮物 蒸しじゃが 玉葱とキャベツの味噌汁	ごはん チキンのトマト煮(セロなし) こぶき芋 オニオンスープ	バナナヨーグルト バナナヨーグルト (コーンフレーク入り)	19 金	オレンジ	10倍がゆ 南瓜ときな粉のとりとろ 人参のとりとろ	おかゆ/軟飯 ささみの煮物 ゆで人参 ねぎと玉葱の味噌汁	ごはん 鶏肉の甘辛煮 ごまオクラ 玉葱と舞茸の味噌汁	バナナ蒸しパン	
3 水	オレンジ	10倍がゆ 豆腐のとりとろ 人参のとりとろ	おかゆ/軟飯 鶏ひきマーボ豆腐 ゆで人参 ねぎとじゃが芋の味噌汁	ごはん マーボ豆腐風(にんにく・生姜なし) 春雨と人参とコーンのソテー じゃが芋とわかめの味噌汁	きなこサンド	20 土	ハイハイ ビスケット		おかゆ/軟飯 高野豆腐の煮物 きゅうり和え 人参と玉葱の味噌汁	チキンライス チーズサラダ 人参スープ	ハイハイ ビスケット	
4 木	バナナ	10倍がゆ 豆腐のとりとろ きゅうりのとりとろ	おかゆ/軟飯 人参の鶏そぼろ煮/人参入りつくね きゅうり和え 豆腐とねぎの味噌汁	ごはん 茄子と豚肉の味噌炒め 鉄骨サラダ 豆腐と油揚げとねぎの味噌汁	南瓜蒸しパン	22 月	ヨーグルト	10倍がゆ しらすのとりとろ きゅうりのとりとろ	おかゆ/軟飯 白身魚の煮物 ゆで人参 キャベツと玉葱の味噌汁	ごはん 鮭の塩焼き ポテトサラダ キャベツスープ	おかかおじや ひじきおむすび(青のり)	
5 金	ハイハイ ビスケット	10倍がゆ 南瓜ときな粉のとりとろ きゅうりのとりとろ	おかゆ/軟飯 白身魚の煮付け きゅうり和え 玉葱と人参の味噌汁	ごはん 白身魚の煮付け オクラときゅうり和え 玉葱と人参の味噌汁	米粉クリーム	23 火	バナナ	10倍がゆ 豆腐のとりとろ かぼちゃのとりとろ	おかゆ/軟飯 キャベツと豆腐の煮物 蒸しかぼちゃ ねぎともやしの味噌汁	ごはん 豚肉とピーマンの味噌炒め 大根炒めサラダ 豆腐とねぎとえのきのすまし汁	きなこサンド	
6 土	ハイハイ ビスケット		おかゆ/軟飯 高野豆腐の煮物 ゆでブロッコリー じゃがいもと人参の味噌汁	ごはん 豚肉と玉葱の炒め物 コーンブロッコリー じゃが芋と人参の味噌汁	ハイハイ ビスケット	24 水	オレンジ	10倍がゆ しらすのとりとろ 人参のとりとろ	おかゆ/軟飯 人参の鶏そぼろ煮/人参入りつくね きゅうり和え じゃが芋とキャベツの味噌汁	ごはん ポークビーンズ ちりめんサラダ(お酢なし) 焼きうどん じゃが芋とキャベツの味噌汁	煮込みうどん (人参 もやし) 焼きうどん (にら もやし)	
8 月	ヨーグルト	10倍がゆ 人参ときな粉のとりとろ キャベツのとりとろ	おかゆ/軟飯 キャベツとささみの煮物 きゅうり和え 玉葱と南瓜の味噌汁	ごはん 鶏肉の照り焼き 和風サラダ(お酢なし) トマトスープ	蒸しじゃが(青のり)	25 木	バナナ	10倍がゆ 人参ときな粉のとりとろ きゅうりのとりとろ	おかゆ/軟飯 ささみの煮物 キャベツ和え 人参のポタージュ	ごはん 鶏肉のケチャップ煮 ハムサラダ えのきと舞茸の味噌汁	南瓜の甘煮 バナナ クラッカーサンド バナナ	
9 火	オレンジ	10倍がゆ 豆腐のとりとろ 人参のとりとろ	おかゆ/軟飯 人参と豆腐の煮物/豆腐ステーキ 蒸しかぼちゃ じゃが芋とねぎの味噌汁	ごはん 厚揚げとじゃが芋の煮物 ひじきサラダ(お酢なし) 麩とねぎの味噌汁	蒸しとうもろこし	26 金	ハイハイ ビスケット	10倍がゆ 南瓜ときな粉のとりとろ きゅうりのとりとろ	おかゆ/軟飯 玉葱の鶏そぼろ煮/つくね きゅうり和え 南瓜とねぎの味噌汁	ごはん 豚肉の西京焼き きゅうり和え(セロ 酢なし) 南瓜とねぎのすまし汁	枝豆蒸しパン 枝豆	
10 水	ハイハイ ビスケット	10倍がゆ 南瓜ときな粉のとりとろ キャベツのとりとろ	おかゆ/軟飯 玉葱の鶏そぼろ煮/つくね キャベツ和え 人参と小松菜の味噌汁	ごはん ピピンバ風 キャベツ和え 人参と玉葱のスープ	野菜スパゲッティ (人参 キャベツ)	27 土	ハイハイ ビスケット		おかゆ/軟飯 高野豆腐の煮物 蒸しじゃが チンゲン菜と玉葱の味噌汁	ごはん 高野豆腐の煮物 じゃが芋とレタスのサラダ チンゲン菜スープ	ハイハイ ビスケット	
11 木	バナナ	10倍がゆ じゃが芋ときな粉のとりとろ 人参のとりとろ	おかゆ/軟飯 キャベツの鶏そぼろ煮/キャベツと肉団子の煮物 じゃが芋のマッシュ 玉葱とねぎの味噌汁	ごはん キャベツと肉団子の煮物 蒸し鶏サラダ 具だくさん汁	バナナ蒸しパン	29 月	ヨーグルト	10倍がゆ 人参ときな粉のとりとろ キャベツのとりとろ	おかゆ/軟飯 人参とささみの煮物 キャベツ和え 南瓜のポタージュ バナナ	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 キャベツサラダ 南瓜のポタージュ バナナ	煮込みうどん (人参 ねぎ)	
12 金	オレンジ	10倍がゆ 南瓜ときな粉のとりとろ キャベツのとりとろ	おかゆ/軟飯 人参の鶏そぼろ煮/人参入りつくね キャベツ和え 南瓜のポタージュ	ごはん キャベツと豚肉の蒸し煮(にんにくなし) かぼちゃサラダ 玉葱とわかめの味噌汁	きな粉蒸しパン きなこパンケーキ	30 火	バナナ	10倍がゆ しらすのとりとろ キャベツのとりとろ	おかゆ/軟飯 キャベツの鶏そぼろ煮/キャベツと肉団子の煮物 ゆで人参 じゃが芋と玉葱の味噌汁	ごはん タンドリーチキン(カレー粉・生姜なし) コールスローサラダ ポテトスープ	おかかおむすび	
13 土	ハイハイ ビスケット		おかゆ/軟飯 高野豆腐の煮物 蒸しかぼちゃ もやしと人参の味噌汁	ごはん 青椒肉絲 シーチキンサラダ(レモンなし) もやしスープ	カップヨーグルト	31 水	オレンジ	10倍がゆ 豆腐のとりとろ 人参のとりとろ	おかゆ/軟飯 人参と豆腐の煮物/豆腐ステーキ ゆで人参 玉葱と南瓜の味噌汁	ごはん 厚揚げ田楽 にんじんしりしり なすと玉葱の味噌汁	きなこサンド	
16 火	ヨーグルト	10倍がゆ 豆腐のとりとろ 人参のとりとろ	おかゆ/軟飯 人参と豆腐の煮物 きゅうり和え キャベツとねぎの味噌汁	ごはん 豆腐の中華煮 春雨サラダ(お酢なし) わかめとねぎのスープ	豆乳入りコーンフレーク 牛乳入りコーンフロスト							
17 水	バナナ	10倍がゆ 人参ときな粉のとりとろ 南瓜のとりとろ	おかゆ/軟飯 鶏レバーの甘辛煮 南瓜のマッシュ ねぎとチンゲン菜の味噌汁	ごはん 鶏レバーの甘辛煮 納豆和え なすとねぎの味噌汁	すいとん (人参 ねぎ) すいとん(かまぼこなし)							