

# 令和6年度7月離乳食献立予定表

あゆみ保育園

給食 野口 奈々

梅雨明けも間近になり、いよいよ本格的な夏やってきます。体調管理の出来ないひよこさんは大人の配慮が必要です。水分補給をこまめにあげましょう。

今月も個々のペースに合わせて、急がず離乳食を進めていきたいと思います。「主食・主菜・副菜＝ごはん・おかず(肉、魚等)・つけ合わせ(野菜類)」といった形の目安を作り、栄養バランスを考えた離乳食で進めていきたいと思います。



| 日  | 曜日 | 初期<br>(1回食となります)      | 中期<br>(午後食はありません)                               |  | 後期   |             |  |
|----|----|-----------------------|---|--|--|-------------|--|
|    |    | メニューと食材               | メニュー  | 食材   | 昼食   | 午後食         | 食材   |
| 1  | 月  | 10倍粥ペースト<br>人参ペースト    | 7倍粥<br>カレーのとりみ煮<br>なすのくったり煮<br>だし汁<br>デザート      | 精白米 人参<br>玉ねぎ カレイ<br>なす キャベツ<br>大根 バナナ           | 5倍粥<br>カレーのみぞれ煮<br>なすのくったり煮<br>豆腐と青菜のみそ汁<br>デザート     | うどん粥        | 精白米 人参 小松菜<br>玉ねぎ カレイ 大根<br>椎茸 なす 豆腐<br>キャベツ もやし うどん<br>ピーマン いんげん<br>バナナ             |
| 2  | 火  | 10倍粥ペースト<br>ほうれん草ペースト | 7倍粥<br>鶏肉のとりみ煮<br>胡瓜のだし煮<br>だし汁<br>デザート         | 精白米 人参<br>玉ねぎ 鶏肉<br>胡瓜 キャベツ<br>バナナ               | 5倍粥<br>鶏肉のみそ煮<br>胡瓜のだし煮<br>しめじとえのきのスープ<br>デザート       | 野菜粥         | 精白米 人参 ツナ<br>玉ねぎ 鶏肉 小松菜<br>胡瓜 キャベツ ピーマン<br>しめじ えのき 若布<br>精白米 バナナ                     |
| 3  | 水  | 10倍粥ペースト<br>じゃが芋ペースト  | うどん粥<br>カレーのとりみ煮<br>南瓜の柔らか煮<br>だし汁<br>デザート      | うどん 人参<br>玉ねぎ カレイ<br>胡瓜 南瓜<br>バナナ                | 野菜うどん<br>カレーの甘辛煮<br>南瓜の柔らか煮<br>デザート                  | 青菜粥         | うどん 人参 いんげん<br>玉ねぎ カレイ 精白米<br>胡瓜 南瓜<br>バナナ   |
| 4  | 木  | 10倍粥ペースト<br>ほうれん草ペースト | パン粥<br>鶏肉となすのとりみ煮<br>ほうれん草のくったり煮<br>だし汁<br>デザート | 食パン 人参<br>玉ねぎ 鶏肉<br>ほうれん草 なす<br>じゃが芋 しらす<br>バナナ  | トースト<br>鶏肉となすの洋風煮<br>ほうれん草のくったり煮<br>じゃが芋のスープ<br>デザート | しらす粥        | 食パン 人参 精白米<br>玉ねぎ 鶏肉 小松菜<br>ほうれん草 なす ツナ<br>じゃが芋 しらす 長ねぎ<br>バナナ                       |
| 5  | 金  | 10倍粥ペースト<br>さつま芋ペースト  | 7倍粥<br>カレーのとりみ煮<br>野菜煮<br>だし汁<br>デザート           | 精白米 人参<br>玉ねぎ カレイ<br>さつま芋 バナナ                    | 5倍粥<br>カレーの和風煮<br>切干大根のくったり煮<br>牛蒡とさつま芋のみそ汁<br>デザート  | 人参粥         | 精白米 人参 切干大根<br>玉ねぎ カレイ 牛蒡<br>さつま芋 小松菜<br>バナナ   |
| 6  | 土  | 10倍粥ペースト<br>人参ペースト    | さつま芋と南瓜のお粥<br>白身魚と野菜の<br>洋風煮込み<br>だし汁<br>バナナ    | 精白米 人参<br>南瓜 鱈 豆乳<br>さつま芋 りんご<br>玉ねぎ<br>じゃが芋 バナナ | 鶏と野菜のリゾット<br>鮭のホワイトシチュー<br>じゃが芋と若布の味噌汁<br>バナナ        | ツナときのこのリゾット | 精白米 鶏肉 鮭<br>玉ねぎ 人参 若布<br>南瓜 ブロッコリー<br>じゃが芋 舞茸 ツナ<br>バナナ 大根<br>ピーマン カリフラワー<br>牛蒡 キャベツ |
| 8  | 月  | 10倍粥ペースト<br>南瓜ペースト    | 7倍粥<br>豆腐のとりみ煮<br>なすの柔らか煮<br>だし汁<br>デザート        | 精白米 人参<br>玉ねぎ 豆腐<br>なす 南瓜<br>しらす バナナ             | 5倍粥<br>豆腐のみそ煮<br>夏野菜の柔らか煮<br>野菜のすまし汁<br>デザート         | 野菜粥         | 精白米 人参<br>玉ねぎ 豆腐<br>なす 南瓜<br>アスパラガス あさつき<br>しらす バナナ                                  |
| 9  | 火  | 10倍粥ペースト<br>ほうれん草ペースト | パン粥<br>鶏肉のとりみ煮<br>胡瓜のだし煮<br>だし汁<br>デザート         | 食パン 人参<br>玉ねぎ 鶏肉<br>胡瓜 じゃが芋<br>バナナ               | トースト<br>鶏肉の洋風煮<br>胡瓜のだし煮<br>チンゲン菜のスープ<br>デザート        | 芋粥          | 食パン 人参 精白米<br>玉ねぎ 鶏肉 チンゲン菜<br>胡瓜 じゃが芋 トマト<br>若布 バナナ                                  |
| 10 | 水  | 10倍粥ペースト<br>人参ペースト    | 7倍粥<br>カレーのとりみ煮<br>ほうれん草のくったり煮<br>だし汁<br>デザート   | 精白米 人参<br>玉ねぎ カレイ<br>ほうれん草<br>じゃが芋 バナナ           | 5倍粥<br>カレーの甘辛煮<br>ほうれん草のくったり煮<br>じゃが芋のみそ汁<br>デザート    | うどん粥        | 精白米 人参 牛蒡<br>玉ねぎ カレイ<br>ほうれん草 うどん<br>じゃが芋 バナナ  |

|    |         |                        |  |   |   |  |   |
|----|---------|------------------------|--|---|---|--|---|
| 11 | 木       | 10倍粥ペースト<br>ほうれん草ペースト  | 7倍粥<br>鶏肉とさつまいものろみ煮<br>野菜の納豆煮<br>だし汁<br>デザート       | 精白米 人参<br>玉ねぎ 鶏肉<br>さつまいも 大根<br>ほうれん草 納豆<br>バナナ           | 5倍粥<br>鶏肉とさつまいものろみ煮<br>野菜の納豆煮<br>野菜のみそ汁<br>デザート         | 青菜粥  | 精白米 人参 白菜<br>玉ねぎ 鶏肉<br>さつまいも 大根<br>ほうれん草 小松菜<br>納豆 バナナ                                |
| 12 | 金       | 10倍粥ペースト<br>じゃが芋ペースト   | うどん粥<br>鶏肉のろみ煮<br>キャベツのくったり煮<br>だし汁<br>デザート        | うどん 人参<br>玉ねぎ 鶏肉 胡瓜<br>キャベツ しらす<br>バナナ                    | 野菜うどん<br>鶏肉の甘辛煮<br>キャベツのくったり煮<br>デザート                   | しらす粥   | うどん 人参 胡瓜<br>玉ねぎ 鶏肉 精白米<br>キャベツ しらす トマト<br>ツナ バナナ                                     |
| 13 | 土<br>27 | 10倍粥ペースト<br>人参ペースト     | 柔らか鶏のおかゆ<br>彩野菜の汁椀<br>だし汁<br>バナナ                   | 精白米 玉ねぎ<br>鶏ほぐし身 人参<br>じゃが芋<br>さやいんげん<br>バナナ              | ツナと野菜の<br>炊き込みごはん<br>筑前煮<br>豆腐と若布の味噌汁<br>バナナ            | 鮭と根菜の<br>炊き込み<br>ごはん                           | 精白米 人参 ツナ缶<br>いんげん ごぼう<br>里芋 豆腐 若布<br>鮭 しいたけ<br>バナナ キャベツ 大根<br>ピーマン ブロッコリー<br>鮭 ほうれん草 |
| 16 |         | 火                      | 10倍粥ペースト<br>ブロッコリーペースト                             | パン粥<br>鶏肉のろみ煮<br>ブロッコリーの柔らか煮<br>だし汁<br>デザート               | 食パン 人参<br>玉ねぎ 鶏肉<br>ほうれん草 胡瓜<br>ブロッコリー 南瓜<br>バナナ        | トースト<br>鶏肉の甘辛煮<br>ブロッコリーの柔らか煮<br>野菜スープ<br>デザート | 南瓜粥   |
| 17 | 水       | 10倍粥ペースト<br>じゃが芋ペースト   | うどん粥<br>鶏肉のしらす煮<br>大根のだし煮<br>だし汁<br>デザート           | うどん 人参<br>玉ねぎ 鶏肉<br>大根 キャベツ<br>胡瓜 バナナ                     | 野菜うどん<br>鶏肉のしらす煮<br>大根のだし煮<br>デザート                      | 芋粥   | うどん 人参 若布<br>玉ねぎ 鶏肉 精白米<br>大根 キャベツ<br>胡瓜 バナナ  |
| 18 | 木       | 10倍粥ペースト<br>人参ペースト     | 7倍粥<br>カレイのろみ煮<br>野菜煮<br>だし汁<br>デザート               | 精白米 人参<br>玉ねぎ カレイ<br>なす バナナ                               | 5倍粥<br>カレイの和風煮<br>いんげんの柔らか煮<br>なすと小松菜のみそ汁<br>デザート       | 人参粥  | 精白米 人参 いんげん<br>玉ねぎ カレイ 小松菜<br>なす もやし バナナ  |
| 19 | 金       | 10倍粥ペースト<br>ほうれん草ペースト  | 7倍粥<br>豆腐のろみ煮<br>胡瓜の柔らか煮<br>だし汁<br>デザート            | 精白米 人参<br>玉ねぎ 豆腐<br>胡瓜 大根<br>ほうれん草 バナナ                    | 5倍粥<br>豆腐の和風煮<br>胡瓜の柔らか煮<br>若布のみそ汁<br>デザート              | 野菜粥  | 精白米 人参<br>玉ねぎ 豆腐 若布<br>胡瓜 大根<br>ほうれん草 バナナ   |
| 22 | 月       | 10倍粥ペースト<br>ブロッコリーペースト | 7倍粥<br>鶏肉のろみ煮<br>キャベツのくったり煮<br>だし汁<br>デザート         | 精白米 人参<br>玉ねぎ 鶏肉<br>ブロッコリー<br>キャベツ 胡瓜<br>しらす ほうれん草<br>バナナ | 5倍粥<br>鶏肉の甘辛煮<br>キャベツのくったり煮<br>玉ねぎのみそ汁<br>デザート          | うどん粥   | 精白米 人参 うどん<br>玉ねぎ 鶏肉<br>ブロッコリー ほうれん草<br>キャベツ 胡瓜<br>しらす バナナ                            |
| 23 | 火       | 10倍粥ペースト<br>南瓜ペースト     | パン粥<br>豆腐のろみ煮<br>ブロッコリーと<br>南瓜の柔らか煮<br>だし汁<br>デザート | 食パン 人参<br>玉ねぎ 豆腐<br>南瓜 ブロッコリー<br>ほうれん草 バナナ                | トースト<br>豆腐の洋風煮<br>ブロッコリーと<br>南瓜の柔らか煮<br>オニオンスープ<br>デザート | 人参粥  | 食パン 人参 精白米<br>玉ねぎ 豆腐<br>南瓜 ブロッコリー<br>ほうれん草 バナナ  |
| 24 | 水       | 10倍粥ペースト<br>ほうれん草ペースト  | うどん粥<br>鶏肉のろみ煮<br>じゃが芋のだし煮<br>だし汁<br>デザート          | うどん 人参<br>玉ねぎ 鶏肉<br>じゃが芋<br>ほうれん草 バナナ                     | 洋風うどん<br>鶏肉の甘辛煮<br>じゃが芋のだし煮<br>デザート                     | ほうれん草粥   | うどん 人参 小松菜<br>玉ねぎ 鶏肉 ツナ<br>じゃが芋 もやし<br>ほうれん草 精白米<br>いんげん バナナ                          |
| 25 | 木       | 10倍粥ペースト<br>人参ペースト     | 7倍粥<br>豆腐のろみ煮<br>胡瓜のくったり煮<br>だし汁<br>デザート           | 精白米 人参<br>玉ねぎ 豆腐<br>胡瓜 キャベツ<br>じゃが芋 バナナ                   | 5倍粥<br>豆腐の洋風煮<br>胡瓜のくったり煮<br>コンソメスープ<br>デザート            | 野菜粥  | 精白米 人参<br>玉ねぎ 豆腐 ツナ<br>胡瓜 キャベツ<br>じゃが芋 ピーマン<br>バナナ                                    |

※じゃが芋、ほうれん草、南瓜、ブロッコリーは常備菜として冷凍保管している為、  
献立に記載されていない場合でも使用することがありますのでご了承ください。