

7月離乳食献立表

【目安量】

初期：つぶし粥スプーン1さじから始め、様子を見て量・食料を増やす

中期：七倍粥50～80g + 野菜30g + 魚15g 又は 肉15g 又は 豆腐40g 又は 乳製品50～70g

後期：全粥（5倍粥）90g + 野菜40g + 魚15g 又は 肉15g 又は 豆腐45g 又は 乳製品80g

完了期：軟飯90g + 野菜50g + 魚20g 又は 肉20g 又は 豆腐50g 又は 乳製品100g

豊山町立青山保育園

日	曜	離乳初期 (5～6か月頃)	離乳中期 (7～8か月頃)	離乳後期 (9～11か月頃)	離乳完了期 (12～18か月頃)	離乳完了期 (12～18か月頃)
		滑らかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯茎でつぶせる固さ	歯茎でかめる、幼児食より薄味	歯茎でかめる、幼児食より薄味
1	火	つぶし粥 人参のペースト ほうれん草のペースト	七倍粥 鶏ささみのとろみ煮 ほうれん草の煮物	全粥 鶏肉の照り煮 人参とほうれん草の煮物 味噌汁(鮭、わかめ)	軟飯 鶏肉の照り焼き(レモン果汁なし) 切干大根の酢の物 味噌汁(鮭、わかめ)	ほうれん草のケーキ
2	水	つぶし粥 小松菜のペースト 人参のペースト	七倍粥 ツナと小松菜のとろみ煮 人参の煮物	全粥 豚肉と小松菜の煮物 人参の煮物 すまし汁(もやし)	軟飯 豚肉のごま照り焼き もやしとさやうりの和え物 すまし汁(小松菜、えのき)	蒸しパン(ココアなし)
3	木	つぶし粥 カレイのペースト 人参のペースト	七倍粥 カレイのとろみ煮 大根と人参の煮物	全粥 カレイの煮つけ 大根と人参の煮物 味噌汁(豆腐、玉ねぎ)	軟飯 カレイの煮つけ 和風サラダ 豚汁(豆腐、玉ねぎ)	きなこサブレ
4	金	つぶし粥 さつまいものペースト ほうれん草のペースト	七倍粥 鶏ささみといんげんのとろみ煮 ほうれん草の煮浸し	全粥 鶏肉といんげんの煮物 ほうれん草の煮浸し すまし汁(人参、しめじ)	軟飯 鶏肉のねぎ味噌焼き ひじきの五目煮 すまし汁(ほうれん草、しめじ) バナナ	ふかし芋(さつまいも)
5	土	つぶし粥 じゃがいものペースト 人参のペースト	七倍粥 ツナとじゃがいものとろみ煮 人参といんげんの煮物	全粥 ツナとじゃがいもの煮物 人参といんげんの煮物 味噌汁(わかめ)	軟飯 鶏肉の照り焼き丼(軟飯) 高野豆腐の煮物 味噌汁(じゃが芋、わかめ)	おにぎり すまし汁(人参)
7	月	つぶし粥 キャバツのペースト 人参のペースト	七倍粥 鶏ささみとキャバツのとろみ煮 人参の煮物	全粥 鶏肉とキャバツの煮物 人参の煮物 すまし汁(オクラ)	軟飯 鶏肉の照り焼き きゅうりとコーンのサラダ 七夕そうめん汁	フルーツ(パイン缶、みかん缶)
8	火	つぶし粥 玉ねぎのペースト じゃがいものペースト	七倍粥 鮭のとろみ煮 じゃがいもと玉ねぎの煮物	全粥 鮭の塩焼き じゃがいもと玉ねぎの煮物 味噌汁(わかめ)	軟飯 鮭のカラフル焼き ハリハリなます 味噌汁(厚揚げ、たまねぎ)	フライドポテト
9	水	つぶし粥 ほうれん草のペースト 人参のペースト	七倍粥 ツナとほうれん草のとろみ煮 キャバツの煮浸し	全粥 鶏肉とほうれん草の煮物 キャバツの煮浸し すまし汁(人参、しめじ)	軟飯 ポークハンバーグ(軟飯)(グリーンピースなし) ほうれん草のソテー もも缶	豆腐の米粉ケーキ(ココアなし)
10	木	つぶし粥 小松菜のペースト 玉ねぎのペースト	七倍粥 鶏ささみと人参のとろみ煮 小松菜の煮浸し	全粥 鶏肉と人参の煮物 小松菜の煮浸し すまし汁(玉ねぎ)	軟飯 鶏肉の照り焼き(マーメイドなし) オクラの納豆和え かき玉汁(小松菜、玉ねぎ)	バナナマフィン
11	金	つぶし粥 キャバツのペースト 人参のペースト	七倍粥 ツナとキャバツのとろみ煮 玉ねぎと人参の煮物	全粥 ツナとキャバツの煮物 玉ねぎと人参の煮物 すまし汁(ズッキーニ)	ロールパン 夏野菜のミートグラタン ツナサラダ コンソメスープ(ズッキーニ)	おにぎり(ゆかりなし) 味噌汁(玉ねぎ)
12	土	つぶし粥 白菜のペースト 小松菜のペースト	七倍粥 鶏ささみと白菜のとろみ煮 小松菜の煮浸し	全粥 豚肉と白菜の煮物 小松菜の煮浸し 味噌汁(わかめ、玉ねぎ)	中華丼(軟飯) もやしのナムル わかめスープ	おにぎり すまし汁(小松菜)
14	月	つぶし粥 豆腐のペースト 小松菜のペースト	七倍粥 鮭のとろみ煮 小松菜と人参の煮浸し	全粥 鮭の塩焼き 小松菜と人参の煮浸し すまし汁(豆腐)	かやくごはん(軟飯) 鮭の塩焼き 小松菜のごま味噌和え 肉餡い	お好み焼き
15	火	つぶし粥 キャバツのペースト 人参のペースト	七倍粥 鶏ささみとキャバツのとろみ煮 人参の煮物	全粥 鶏肉とキャバツの煮物 人参の煮物 味噌汁(白菜)	軟飯 鶏肉のマヨ焼き カラフルサラダ 豆乳味噌汁(白菜、厚揚げ)	おにぎり すまし汁(キャバツ)
16	水	つぶし粥 ほうれん草のペースト 人参のペースト	七倍粥 ツナといんげんのとろみ煮 ほうれん草の煮浸し	全粥 豚肉といんげんの煮物 ほうれん草の煮浸し すまし汁(しめじ、人参)	軟飯 豚肉の味噌漬け焼き 切干大根の煮物 すまし汁(ほうれん草、しめじ) オレンジ	いちごジャムサンド
17	木	つぶし粥 人参のペースト 玉ねぎのペースト	七倍粥 鶏ささみと玉ねぎのとろみ煮 人参の煮物	全粥 鶏肉と人参・もやしの煮物 きゅうりと人参の和え物 味噌汁(鮭、わかめ)	冷やし中華 鶏肉の磯辺焼き カップヨーグルト	肉みそおにぎり すまし汁(人参)
18	金	つぶし粥 さつまいものペースト 玉ねぎのペースト	七倍粥 鶏ささみと人参のとろみ煮 さつまいもの煮物	全粥 鶏肉と人参の煮物 さつまいもの煮物 すまし汁(玉ねぎ)	軟飯 鶏肉のアングレース さつまいもサラダ コーンスープ	ショートブレッド
19	土	つぶし粥 かぼちゃのペースト 白菜のペースト	七倍粥 鶏ささみと白菜のとろみ煮 かぼちゃの煮物	全粥 豚肉と白菜の煮物 かぼちゃの煮物 味噌汁(キャバツ)	すき焼き風丼(軟飯) かぼちゃの煮物 味噌汁(キャバツ、玉ねぎ)	おにぎり すまし汁(白菜)
22	火	つぶし粥 玉ねぎのペースト かぼちゃのペースト	七倍粥 ツナとキャバツのとろみ煮 かぼちゃの煮物	全粥 豚肉とキャバツの煮物 かぼちゃの煮物 すまし汁(ズッキーニ)	夏野菜カレーライス(軟飯) コーンスローサラダ みかん缶	クッキー
23	水	つぶし粥 大根のペースト 人参のペースト	七倍粥 ツナと玉ねぎのとろみ煮 大根と人参の煮物	全粥 ツナと玉ねぎの煮物 大根と人参の煮物 すまし汁(わかめ)	軟飯 豚肉と野菜の生姜焼き 彩り和え(きゅうり) すまし汁(大根、わかめ)	焼きそば
24	木	つぶし粥 カレイのペースト ほうれん草のペースト	七倍粥 カレイのとろみ煮 ほうれん草と人参の煮浸し	全粥 カレイのしょう油焼き ほうれん草と人参の煮浸し 味噌汁(豆腐、オクラ)	軟飯 カレイのしょう油焼き 五目納豆 味噌汁(豆腐、オクラ) バナナ	ふかし芋(さつまいも)
25	金	つぶし粥 玉ねぎのペースト キャバツのペースト	七倍粥 鶏ささみと玉ねぎの煮物 キャバツの煮浸し	全粥 鶏肉と玉ねぎの煮物 キャバツの煮浸し すまし汁(人参)	軟飯 鶏肉と玉ねぎの煮物 野菜サラダ チーズ	おにぎり 味噌汁(キャバツ)
26	土	つぶし粥 玉ねぎのペースト キャバツのペースト	七倍粥 鶏ささみと玉ねぎのとろみ煮 キャバツの煮浸し	全粥 鶏ささみと玉ねぎの煮物 キャバツの煮浸し すまし汁(えのき、鮭)	厚揚げのそぼろ丼(軟飯)(グリーンピースなし) キャバツとビーマンの昆布和え すまし汁(えのき、鮭)	おにぎり 味噌汁(玉ねぎ)
28	月	つぶし粥 豆腐のペースト じゃがいものペースト	七倍粥 豆腐と人参のとろみ煮 じゃがいもと玉ねぎの煮物	全粥 クラと人参の煮物 じゃがいもと玉ねぎの煮物 すまし汁(大根、人参)	軟飯 白身魚の甘酢あんかけ じゃがいものモチチーズ焼き すまし汁(大根、人参)	ホットビスケット
29	火	つぶし粥 人参のペースト 玉ねぎのペースト	七倍粥 鶏ささみと玉ねぎのとろみ煮 人参の煮物	全粥 豚肉と玉ねぎの煮物 人参の煮物 すまし汁(なす)	マーボーなす丼(軟飯) 小松菜ともやしのナムル 春雨スープ	マカロニあべかわ
30	水	つぶし粥 豆腐のペースト 人参のペースト	七倍粥 豆腐の煮物 人参の煮物	全粥 鶏肉とビーマンの煮物 人参の煮物 味噌汁(もやし)	軟飯 鶏肉のさっぱり照り焼き ビーマンのきんぴら 味噌汁(もやし、油揚げ) カップヨーグルト(バナナ)	豆腐ドーナツ
31	木	つぶし粥 人参のペースト キャバツのペースト	七倍粥 鶏ささみと人参のとろみ煮 フロコリーの煮浸し	全粥 鶏肉と人参の煮物 フロコリーの煮浸し すまし汁(キャバツ)	ピラフ(軟飯) 鶏肉のから揚げ フロコリーサラダ(人参) 野菜スープ(キャバツ、玉ねぎ)(レタリ粉なし)	パンケーキ