

2023年7月 離乳食献立表

四つ木なかよし保育園

日にち	曜日	5~6ヶ月 午前	7~8ヶ月 午前	7~8ヶ月 午後	9~12ヶ月 午前	9~12ヶ月 午後	12~18ヶ月	12~18ヶ月 おやつ	
1	15	土	おもゆ 野菜のペースト ミルク	鶏うどん さといもの甘煮 きゅうり煮	パンかゆ 魚と人参の煮つけ 小松菜の煮浸し のりスープ	鶏うどん さといもの甘煮 きゅうり煮	トースト 魚と人参の煮つけ 小松菜の煮浸し のりスープ	冷やしうどん さと芋のそぼろ煮 青菜と人参のおかか和え ヨーグルト	牛乳 メロンパン
3	31	月	おもゆ 野菜のペースト ミルク	のりがゆ ささみと人参煮 きゅうりとわかめ煮 玉葱スープ	パンかゆ 豆腐のそぼろあんかけ にんじん煮 わかめスープ	のりがゆ ささみと人参煮 きゅうりとわかめ煮 玉葱スープ	トースト 豆腐のそぼろあんかけ にんじん煮 わかめスープ	ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル わかめスープ オレンジ	牛乳 マカロニボリタン
4	18	火	おもゆ 野菜のペースト ミルク	野菜うどん 魚のあおのり煮 きゅうり煮	7倍粥 ささみと玉葱煮 キャベツ煮 トマトスープ	野菜うどん 魚のあおのり煮 きゅうり煮	5倍粥 ささみと玉葱煮 キャベツ煮 トマトスープ	肉みそバゲッティ 人参ドレッシングサラダ トマトスープ メロン	牛乳 たまごぞうすい
5	19	水	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 じゃがいものそぼろ煮 人参甘煮 オニオンスープ	7倍粥 玉葱のそぼろ煮 にんじん煮 みそ汁	5倍粥 じゃがいものそぼろ煮 人参甘煮 オニオンスープ	5倍粥 玉葱のそぼろ煮 スティック人参 みそ汁	ポークカレー グリーンサラダ オニオンスープ バナナ	牛乳 苺ヨーグルトパフェ
6	20	木	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 人参としらす煮 だいこん煮 ねぎスープ	7倍粥 ささみと青菜煮 大根煮 野菜スープ	5倍粥 人参としらす煮 ステック大根 ねぎスープ	5倍粥 ささみと青菜煮 大根煮 野菜スープ	ご飯 鶏肉のねぎたれ 磯和え みそ汁 オレンジ	牛乳 ソーセージの一口揚げ
7	21	金	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 かれの煮つけ 白菜煮 人参スープ	7倍粥 白菜のひき肉あん にんじん煮 のりスープ	5倍粥 かれの煮つけ 白菜煮 人参スープ	5倍粥 白菜のひき肉あん スティック人参 のりスープ	七夕ごはん 魚の磯辺揚げ 白菜のごま和え 七夕汁 バナナ	牛乳 カルピスゼリー せんべい
8	22	土	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 ささみと玉葱煮 ほうれん草の煮浸し キャベツスープ	パンかゆ キャベツそぼろ煮 人参甘煮 玉葱スープ	5倍粥 ささみと玉葱煮 ほうれん草の煮浸し キャベツスープ	トースト キャベツそぼろ煮 人参甘煮 玉葱スープ	焼き鳥丼 ほうれん草のしらす和え みそ汁 ヨーグルト	牛乳 あんパン
10	24	月	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 豆腐のそぼろあんかけ きゅうり煮 のりスープ	7倍粥 玉葱のそぼろ煮 きゅうりとわかめ煮 ねぎスープ	5倍粥 豆腐のそぼろあんかけ スティックきゅうり のりスープ	5倍粥 玉葱のそぼろ煮 きゅうりとわかめ煮 ねぎスープ	ご飯 鮭の塩焼き きゅうりとささみの梅和え なめこ汁 バナナ	牛乳 ワッフル
11	25	火	おもゆ 野菜のペースト ミルク	パンかゆ ささみとキャベツ煮 玉葱甘煮 白菜スープ	7倍粥 人参のそぼろ煮 白菜煮 玉葱スープ	トースト ささみとキャベツ煮 玉葱甘煮 白菜スープ	5倍粥 人参のそぼろ煮 白菜煮 玉葱スープ	食パン 豆腐ハンバーグ ひじきサラダ 白菜スープ オレンジ	牛乳 菜飯おにぎり
12	26	水	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 じゃがいものそぼろ煮 きゅうり煮 わかめスープ	7倍粥 豆腐とツナ煮 じゃがいも煮 キャベツスープ	5倍粥 じゃがいものそぼろ煮 スティックきゅうり わかめスープ	5倍粥 豆腐とツナ煮 じゃがいも煮 キャベツスープ	三色ご飯 即席漬 ずまし汁 バナナ	牛乳 コーンポテト
13	27	木	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 ツナと玉葱煮 大根煮 キャベツスープ	7倍粥 ささみと人参煮 お麩とわかめ煮 オニオンスープ	5倍粥 ツナと玉葱煮 大根煮 キャベツスープ	5倍粥 ささみと人参煮 お麩とわかめ煮 オニオンスープ	焼きそば 鶏竜田揚げ チンゲン菜のスープ バナナ	牛乳 とうもろこし
14	28	金	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 ささみとキャベツ煮 きゅうり煮 ポテトのスープ	7倍粥 人参のそぼろ煮 大根煮 きゅうりスープ	5倍粥 ささみとキャベツ煮 スティックきゅうり ポテトのスープ	5倍粥 人参のそぼろ煮 大根煮 きゅうりスープ	夏野菜カレー ツナサラダ 大根スープ すいか	牛乳 芋ようかん
14	28	金	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 ツナと玉葱煮 小松菜草の煮浸し ねぎスープ	7倍粥 青菜そぼろ煮 人参煮 きのこスープ	5倍粥 ツナと玉葱煮 小松菜の煮浸し ねぎスープ	5倍粥 青菜のそぼろ煮 スティックにんじん きのこスープ	ご飯 あじのかば焼き 五目和え みそ汁 バナナ	牛乳 オレンジトースト
14	29	土	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 きゃべつのそぼろ煮 人参甘煮 キャベツスープ	パンかゆ 人参と麩の煮つけ 玉葱甘煮 わかめのすまし汁	5倍粥 きゃべつのそぼろ煮 人参甘煮 キャベツスープ	トースト 人参と麩の煮つけ 玉葱甘煮 わかめのすまし汁	ご飯 鶏肉の塩焼き キャベツサラダ 野菜スープ ヨーグルト	牛乳 メロンパン

<完了食 527kcal(月平均)>