

7月 離乳食献立予定

令和6年度 こどもパル

		12~18か月	9~11ヶ月	7・8ヶ月	6ヶ月
		◎は10時、○は午後おやつ		○は午後おやつ	
日	曜				
1	月	焼きそば かみかみ和え 生揚げと玉ねぎの味噌汁 オレンジ ◎牛乳 ホーロ ○牛乳 シュガートースト	しらす煮 切干大根のやわらか煮 豆腐と玉ねぎの味噌汁 軟飯~全粥 ○オレンジ	しらす煮 切干大根のやわらか煮 豆腐と玉ねぎのスープ 軟飯~全粥	しらすのペースト ブロックリーのペースト 野菜スープ 10倍粥
2	火	揚げ餃子 レタスのドレッシングサラダ ペーコンスープ パナナ ◎牛乳 ビスケット ○豆乳 塩せんべい	煮魚 人参ときゅうりのやわらか煮 野菜スープ 軟飯~全粥 パナナ	煮魚 人参ときゅうりのやわらか煮 野菜スープ 5倍粥	白身魚のペースト 人参ときゅうりのペースト 野菜スープ 10倍粥
3	水	鶏肉のにんにく醤油煮 添え菜 刻み昆布の煮物 かぼちゃとトマトのスープ バイン ◎ヨーグルト ○牛乳 フライドポテト	鶏ささみ肉の旨煮 刻み昆布の煮物 かぼちゃとトマトのスープ 軟飯~全粥 ○バイン	鶏ささみ肉の旨煮 人参といんげんの煮物 5倍粥 かぼちゃとトマトのスープ	ささ身のペースト 人参といんげんのペースト かぼちゃのペースト 野菜スープ 10倍粥
4	木	レバーの中華漬け 野菜のドレッシングサラダ なすの味噌汁 パナナ ◎牛乳 ビスケット ○牛乳 クラッカー	鶏肉の旨煮 じゃが芋煮 玉ねぎと人参の柔か煮 なすの味噌汁 軟飯~全粥 ○パナナ	ささ身の旨煮 じゃが芋煮 玉ねぎと人参の柔か煮 野菜スープ 5倍粥	ささ身のペースト じゃが芋のペースト 玉ねぎと人参のペースト 野菜スープ10倍粥
5	金	いろどりソーメン お星さまコロッケ パブリカの味噌炒め メロン ◎牛乳 野菜かりんとう ○天の川ゼリー カルシウムウエハース	ソーメン汁 煮魚 人参とじゃが芋のやわらか煮 軟飯~全粥 ○メロン	ソーメン汁 煮魚 人参と麩のやわらか煮 5倍粥	白身魚のペースト 人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
6	土	◎牛乳 せんべい○オレンジジュース ソフトあられ			
8	月	ほうれん草とベーコンのスパゲティ ブロックリーの梅おかか和え にら玉スープ グレープフルーツ ◎豆乳 ホーロ ○牛乳 黒糖蒸しパン	鶏肉の旨煮 柔かブロックリー ほうれん草の煮びたし 野菜スープ 軟飯~全粥 ○グレープフルーツ	ささ身の旨煮 柔かブロックリー ほうれん草の煮びたし 野菜スープ 5倍粥	ささみのペースト ほうれん草のペースト ブロックリーのペースト 野菜スープ 10倍粥
9	火	白身魚のマリネ 野菜のごま風味サラダ キャベツの味噌汁 オレンジ ◎牛乳 パナナ ○牛乳 コーンマヨトースト	煮魚 大根と人参の煮物 キャベツの味噌汁 軟飯~全粥 ○オレンジ	煮魚 大根と人参の煮物 野菜スープ 5倍粥	白身魚のペースト キャベツと玉ねぎのペースト 野菜スープ 10倍粥
10	水	野菜カレー トマトときゅうりのサラダ チーズ パナナ ◎オレンジゼリー○牛乳 かりんとう	鶏肉と豆腐の旨煮 柔かキャベツと人参 じゃが芋煮 野菜スープ 軟飯~全粥 ○パナナ	鶏肉と豆腐の旨煮 柔かキャベツと じゃが芋煮 野菜スープ 5倍粥	豆腐のペースト キャベツのペースト じゃが芋のペースト 野菜スープ 10倍粥
11	木	焼き魚 納豆和え きのこの味噌汁 バイン ◎牛乳 コーンフレーク ○ホワイトボンチ	煮魚 人参とさつま芋のやわらか煮 野菜スープ 軟飯~全粥 ○バイン	煮魚 人参とさつま芋のやわらか煮 野菜スープ 5倍粥	白身魚のペースト 人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
12	金	コーンフレークチキン ほうれん草のしらす和え キャロットスープ パナナ ◎牛乳 せんべい ○豆乳 ラスク	鶏肉の煮物 ほうれん草としらすの煮びたし キャロットスープ ○パナナ	ささみ煮 ほうれん草としらすの煮びたし キャロットスープ 5倍粥	ささみペースト ほうれん草としらすのペースト 野菜スープ 10倍粥
13	土	◎牛乳 ビスケット ○リンゴジュース クラッカー			
16	火	冷やし中華 しゅうまい なすの煮物 オレンジ ◎ヨーグルト ○豆乳 塩せんべい	なすと豆腐しらすの煮物 人参ときゅうりの煮物 野菜スープ 軟飯~全粥 ○オレンジ	なすと豆腐しらすの煮物 人参ときゅうりの煮物 野菜スープ 5倍粥	豆腐のペースト 人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
17	水	鯖の揚げ漬け風 キャベツの和え物 もやしの味噌汁 パナナ ◎牛乳 米菓子 ○牛乳 わらび餅風ゼリー	煮魚 キャベツの煮びたし 野菜スープ 軟飯~全粥 ○パナナ	煮魚 キャベツの煮びたし 野菜スープ 5倍粥	白身魚のペースト キャベツのペースト 野菜スープ 10倍粥
18	木	なすのオペラ風 りっちゃんサラダ 野菜スープ バイン ◎牛乳 サンドビスケット ○フルフルデザート	鶏肉の煮物 キャベツ煮 野菜スープ 軟飯~全粥 ○バイン	ささ身の煮物 キャベツ煮 野菜スープ 5倍粥	ささ身ペースト 人参とのペースト 野菜スープ 10倍粥
19	金	関東煮 はりはり漬け わかめの味噌汁 オレンジ ◎牛乳 パナナ ○牛乳 パンプキンジャムクラッカー	野菜リゾット 鶏肉の旨煮 野菜の煮物 麩のすまし汁○オレンジ	野菜リゾット 鶏肉の旨煮 野菜と麩のやわらか煮 野菜スープ 5倍粥	ささ身のペースト 野菜のペースト 麩のペースト 野菜スープ 10倍粥
20	土	◎牛乳 ビスケット○りんごジュース クラッカー			
22	月	ラーメン 根菜の旨煮 小魚の佃煮 パナナ ◎牛乳 クッキー ○豆乳 せんべい	しらすのやわらか煮 人参とじゃが芋の煮物 野菜スープ 軟飯~全粥 ○パナナ	しらすのやわらか煮 人参とじゃが芋の煮物 野菜スープ 5倍粥	しらすのペースト 人参のペースト じゃがいものペースト 野菜スープ 10倍粥
23	火	おにぎり スパソテー かりん揚げ ゆでとうもろこし 麩のすまし汁 野菜サラダ すいか ◎飲むヨーグルト ○プリンアラモード	野菜リゾット 鶏肉の旨煮 野菜とスパゲティの煮物 野菜スープ ○すいか	野菜リゾット 鶏肉の旨煮 野菜と麩のやわらか煮 野菜スープ 5倍粥	ささ身のペースト 野菜のペースト 麩のペースト 野菜スープ 10倍粥
24	水	鶏肉のから揚げ マカロニサラダ 麩のすまし汁 オレンジ ◎牛乳 ホーロ ○牛乳 バターサンド	鶏肉の煮物 マカロニと人参きゅうりの煮物 麩のすまし汁 軟飯~全粥 ○オレンジ	鶏肉の煮物 じゃが芋と人参きゅうりの柔か煮 野菜スープ 5倍粥	鶏肉のペースト じゃが芋と人参のペースト 野菜スープ10倍粥
25	木	冷しゃぶ 粉ふき芋 卵とわかめの味噌汁 バイン ◎牛乳 パナナ ○焼きおにぎり	豆腐のしらす煮 じゃが芋と人参ピーマンの柔か煮 なすの味噌汁 軟飯~全粥 ○バイン	豆腐のしらす煮 じゃが芋と人参ピーマンの柔か煮 野菜スープ 5倍粥	豆腐のペースト じゃが芋と人参のペースト 野菜スープ10倍粥
26	金	鮭のパン粉焼き 切干大根の煮物 モロヘイヤスープ メロン ◎牛乳 クラッカー ○フルーツゼリー	煮魚 切干大根の煮物 野菜スープ 軟飯~全粥 ○メロン	煮魚 切干大根の煮物 野菜スープ 5倍粥	白身魚のペースト 玉ねぎと人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
27	土	◎牛乳 せんべい ○オレンジジュース ソフトあられ			
29	月	彩りそうめん チキンスティックのやわらか煮 ブロックリーのおかか和え パナナ ◎牛乳 ソフトせんべい ○牛乳 サブレ	やわらかそうめん汁 鶏肉のやわらか煮 ブロックリーの煮物 軟飯~全粥 ○パナナ	そうめんのくたくた煮 鶏肉のやわらか煮 ブロックリー煮 野菜スープ 5倍粥	人参と野菜のペースト ささみのペースト ブロックリーのペースト 10倍粥
30	火	ハヤシライス グリーンサラダ チーズ バイン ◎ヨーグルト ○お茶 みかんゼリー	鶏肉と野菜のトマト煮 キャベツの煮物 野菜スープ 軟飯~全粥 ○バイン	ささ身と野菜のうま煮 キャベツの煮びたし 野菜スープ 5倍粥	ささ身と人参のペースト キャベツのペースト 野菜スープ 10倍粥
31	水	コロッケ キャベツサラダ きのこの中華スープ オレンジ ◎牛乳 ビスケット ○豆乳 せんべい	お芋のおやき キャベツの柔か煮 野菜スープ 軟飯~全粥 ○オレンジ	お芋のおやき キャベツの柔か煮 野菜スープ 5倍粥	ささみのペースト じゃがいもと人参のペースト 野菜スープ 10倍粥

発達の段階や離乳食の進み具合により、メニューを変更する場合があります。