

7月 離乳食献立予定

令和2年度 小規模保育所こどもパル

		12～18か月	9～11ヶ月	7・8ヶ月	6ヶ月
		は10時、 午後おやつ	午後おやつ		
1	水	レバーカレーフライ 野菜のドレッシングサラダ なすの味噌汁 メロン 牛乳 ビスケット 牛乳 マシュマロサンド	鶏肉の旨煮 スライスきゅうり 玉ねぎと人参の柔か煮 なすの味噌汁 軟飯～全粥 メロン	ささ身の旨煮 とろとろきゅうり 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 とろとろきゅうり 玉ねぎと人参のペースト 野菜スープ10倍粥
2	木	鶏肉の照り煮 刻み昆布の煮物 かぼちゃとトマトのミルクスープ りんご ヨーグルト 牛乳 スティックポテト	鶏肉の旨煮 人参といんげんの煮物 かぼちゃとトマトのスープ 軟飯～全粥 りんご	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	人参といんげんのペースト かぼちゃとトマトのペースト ささ身のペースト 野菜スープ 10倍粥
3	金	魚のムニエル 小松菜のおかか和え じゃがいもきんぴら 豆腐のすまし汁 バナナ 牛乳 ウエハース ヨーグルト	魚のムニエル 小松菜の煮びたし じゃがいもと人参の煮物 豆腐のすまし汁 軟飯～全粥 バナナ	煮魚 小松菜の煮びたし じゃがいもと人参の煮物 野菜スープ 5倍粥	小松菜のペースト 白身魚のペースト じゃが芋と人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
4	土	牛乳 クラッカー リンゴジュース サブレ			
6	月	焼きそば ブロッコリーのサラダ 生揚げと玉ねぎの味噌汁 オレンジ 牛乳 ボーロ 牛乳 トースト	しらす煮 ブロッコリーのサラダ 豆腐と玉ねぎの味噌汁 軟飯～全粥 オレンジ	しらす煮 ブロッコリーのサラダ 豆腐と玉ねぎの味噌汁 軟飯～全粥	しらす煮 ブロッコリーのサラダ 豆腐と玉ねぎの味噌汁の味噌汁 軟飯～全粥 オレンジ
7	火	いるどりソーメン お星さまコロッケ パプリカの味噌炒め すいか 牛乳 せんべい お茶 天の川ゼリー ウエハース	ソーメン汁 煮魚 キャベツと駄のやわらか煮 軟飯～全粥 すいか	ソーメン汁 煮魚 キャベツと駄のやわらか煮 5倍粥	キャベツと駄のペースト 人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
8	水	水餃子 スティック野菜 レタスのドレッシングサラダ ペーコンスープ オレンジ 牛乳 塩せんべい 牛乳 ビスケット	鶏だんご煮 人参ときゅうりのやわらか煮 野菜スープ 軟飯～全粥 オレンジ	鶏だんご煮 人参ときゅうりのやわらか煮 野菜スープ 5倍粥	ささ身ペースト 人参ときゅうりのペースト 野菜スープ 10倍粥
9	木	いり豆腐 かぼちゃ煮 ウインナー もやしとわかめの味噌汁 メロン 牛乳 バナナ 牛乳 ぶどうゼリー	いり豆腐 わかめの味噌汁 かぼちゃ煮 わかめの味噌汁 軟飯～全粥 バナナ	いり豆腐 かぼちゃ煮 野菜スープ 5倍粥	豆腐と人参のペースト かぼちゃのペースト 野菜スープ 10倍粥
10	金	おにぎり スパソテー かりん揚げ ゆでとうもろこし 駄のすまし汁 フルーツポンチ ポイル野菜のドレッシングサラダ ヨーグルト フルーツプリン	豆腐の旨煮 野菜とスパゲティの煮物 駄のすまし汁 軟飯～全粥 メロン	豆腐の旨煮 野菜のやわらか煮 野菜スープ 5倍粥	豆腐のペースト 野菜のペースト 駄のペースト 野菜スープ 10倍粥
11	土	牛乳 せんべい オレンジジュース あられ			
13	月	ほうれん草とベーコンの和風スパゲティ ブロッコリーの梅おかか和え にら玉スープ すいか 牛乳 あられ 牛乳 黒糖蒸しパン	煮魚 柔かブロッコリー ほうれん草の煮びたし 玉ねぎスープ 軟飯～全粥 すいか	煮魚 柔かブロッコリー ほうれん草の煮びたし 玉ねぎスープ 5倍粥	白身魚のペースト ほうれん草のペースト ブロッコリーのペースト 野菜スープ 10倍粥
14	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 ポップコーン 牛乳 ピザトースト	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 のペースト 野菜スープ 10倍粥
15	水	野菜カレー りっちゃんサラダ チーズ すいか オレンジゼリー 牛乳 スティックパン	豆腐の旨煮 柔かキャベツ とろとろきゅうり 野菜スープ 軟飯～全粥 すいか	豆腐の旨煮 柔かキャベツ とろとろきゅうり 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
16	木	鱈のカラフル焼き オクラと納豆のおかか和え きのこのコンソメスープ バナナ 牛乳 ビスケット 牛乳 オレンジポンチ	魚のムニエル オクラと人参のやわらか煮 野菜スープ 軟飯～全粥 バナナ	煮魚 オクラと人参のとろとろ煮 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
17	金	夏野菜のかき揚げ トマトときゅうりのサラダ 豆腐の味噌汁 すいか 豆乳 せんべい 牛乳 わらび餅	しらす煮 かぼちゃとなすの煮物 豆腐の味噌汁 軟飯～全粥 バナナ	しらす煮 かぼちゃとなすの煮物 野菜スープ 5倍粥	しらすのペースト かぼちゃのペースト 野菜スープ 10倍粥
18	土	牛乳 サブレ リンゴジュース クラッカー			
20	月	冷やし中華 トマト なすの煮物 オレンジ 牛乳 コーンフレーク 牛乳 黒ごまトースト	なすと豆腐の煮物 人参とトマトの煮物 野菜スープ 軟飯～全粥 オレンジ	なすと豆腐の煮物 人参とトマトの煮物 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
21	火	鶏肉のトマト煮込み きゅうりのゆかり和え かぼちゃのポタージュ すいか 牛乳 米菓 牛乳 クラッカー	鶏肉の煮物 やわらかきゅうり かぼちゃスープ 軟飯～全粥 すいか	ささみの煮物 とろとろきゅうり かぼちゃスープ 5倍粥	ささ身ペースト 人参とかぼちゃのペースト 野菜スープ 10倍粥
22	水	なすのオペラ風 マカロニサラダ 野菜のコンソメスープ オレンジ 豆乳 ビスケット 牛乳 塩せんべい	煮魚 なすの煮物 トマトと人参の煮物 野菜スープ 軟飯～全粥 オレンジ	煮魚 なすの煮物 トマトと人参の煮物 野菜スープ 5倍粥	白身魚のペースト トマトと人参のペースト じゃが芋のペースト 野菜スープ 10倍粥
25	土	牛乳 あられ オレンジジュース せんべい			
27	月	ラーメン 根菜のカレー煮 小魚の佃煮 メロン 牛乳 クッキー すいか	鶏肉と根野菜の煮物 しらす煮 野菜スープ 軟飯～全粥 メロン	鶏肉と根野菜の煮物 しらす煮 野菜スープ 5倍粥	しらすのペースト 人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
28	火	鶏肉のから揚げ マカロニサラダ 駄のすまし汁 オレンジ 牛乳 あられ 牛乳 バターサンド	ササミのくたくた煮 マカロニと人参の煮物 駄のすまし汁 軟飯～全粥 オレンジ	ササミのくたくた煮 マカロニと人参の煮物 駄のすまし汁 5倍粥	ささみのペースト 玉ねぎと人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
29	水	冷しゃぶ じゃがいもの旨煮 玉ねぎの味噌汁 メロン 牛乳 バナナ お茶 おにぎり	肉じゃが風煮 やわらかきゅうり 玉ねぎの味噌汁 軟飯～全粥 バナナ	肉じゃが風煮 とろとろきゅうり 野菜スープ 5倍粥	ささ身のペースト とろとろきゅうり じゃがいものペースト 野菜スープ 10倍粥
30	木	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 お茶 せんべい	鮭のムニエル 切干大根の煮物 野菜スープ 軟飯～全粥 メロン	鮭のほぐし身 切干大根の煮物 野菜スープ 5倍粥	鮭のペースト とろとろきゅうり 玉ねぎと人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
31	金	豚肉のソテー夏野菜ソースかけ ゆでキャベツときゅうりのサラダ 豆腐のみそ汁 オレンジ 牛乳 メロン 豆乳 カナッペ	煮魚 なすと人参の煮物 やわらかきゅうり 野菜スープ 軟飯～全粥 オレンジ	煮魚 なすと人参の煮物 とろとろきゅうり 野菜スープ 5倍粥	白身魚のペースト とろとろきゅうり キャベツのペースト 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。