

令和6年 7月 離乳食献立表（午前食）

本郷ゆうし保育園

日	曜	5~6ヶ月頃 (初期)	7~8ヶ月頃 (中期)	9~11ヶ月頃 (後期)	12~15ヶ月頃 (完了期)	16ヶ月頃~ (乳児食)
1	月	つぶし粥 スープ上澄み 人参ペースト 大根ペースト	おかゆ チンゲン菜のみそ汁 豆腐と人参の煮物 大根の煮物	かたがゆ チンゲン菜のみそ汁 豆腐と人参の煮物 大根の煮物	軟飯 チンゲン菜のみそ汁 豆腐と人参の煮物 大根ときゅうりの和え物	ごはん 大根と油揚げのみそ汁 厚揚げとゴーヤの炒め物 スティックきゅうり 果物
2	火	つぶし粥 スープ上澄み かぼちゃペースト 青菜ペースト	おかゆ ワカメのスープ 鮭となすのあんかけ煮 かぼちゃと青菜の煮物	かたがゆ ワカメのスープ 豚肉となすのあんかけ煮 かぼちゃと青菜の煮物	軟飯 ワカメのスープ 豚肉となすのあんかけ煮 かぼちゃと青菜の煮物	ごはん ワカメとコーンのスープ マーボーなす もやしゆかり和え 果物
3	水	つぶし粥 スープ上澄み キャベツペースト 人参ペースト	おかゆ 冬瓜のすまし汁 白身魚の煮物 キャベツと人参のおかか煮	かたがゆ 冬瓜のすまし汁 白身魚の煮物 キャベツと人参のおかか和え	軟飯 冬瓜のすまし汁 白身魚の煮物 キャベツと人参のおかか和え	玄米ごはん 冬瓜とあさつきのすまし汁 カジキのカリカリフライ ポイルキャベツ
4	木	つぶし粥 スープ上澄み 青菜ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ クリームコーンスープ（青菜） しらすとじゃが芋の煮物 ブロッコリーの煮物	かたがゆ クリームコーンスープ（青菜） しらすとじゃが芋の煮物 ブロッコリーの煮物	軟飯 クリームコーンスープ（青菜） しらすとじゃが芋の煮物 ブロッコリーの煮物	米粉パン 豚肉のカレー風味焼き 4日：ポタージュ 18日：クリームコーンスープ いんげんと人参のソテー 果物
5	金	つぶし粥 スープ上澄み さつま芋ペースト 人参ペースト	おかゆ おくらのすまし汁 鮭と冬瓜の煮物 さつま芋と人参の煮物	かたがゆ おくらのすまし汁 鮭と冬瓜の煮物 さつま芋と人参の煮物	軟飯 おくらのすまし汁 鮭と冬瓜の煮物 さつま芋と人参の煮物	七夕ちらし おくらと豆腐のすまし汁 鶏のからあげ
6	土	つぶし粥 スープ上澄み かぼちゃペースト かぶペースト	おかゆ ワカメのスープ 豆腐とかぼちゃの煮物 かぶの煮物	かたがゆ ワカメのスープ 豆腐とかぼちゃの煮物 かぶの煮物	軟飯 ワカメのスープ 豆腐とかぼちゃの煮物 かぶの煮物	ミックスピラフ ワカメともよしのスープ かぼちゃのサラダ
8	月	つぶし粥 スープ上澄み キャベツペースト じゃが芋ペースト	おかゆ キャベツのスープ 白身魚と玉ねぎの煮物 じゃが芋と青菜の煮物	かたがゆ キャベツのスープ 白身魚と玉ねぎの煮物 じゃが芋と青菜の煮物	軟飯 キャベツのスープ 豚肉と玉ねぎのソテー（ガザパ） じゃが芋と青菜の煮物	ごはん キャベツと人参のスープ ポークチャップ フライドポテト 果物
9	火	つぶし粥 スープ上澄み 大根ペースト さつま芋ペースト	おかゆ ねぎのみそ汁 鮭と大根の煮物 さつま芋の煮物	かたがゆ ねぎのみそ汁 鮭と大根の煮物 さつま芋の煮物	軟飯 ねぎのみそ汁 鮭と大根の煮物 さつま芋の煮物	ワカメごはん かぼちゃとチンゲン菜のみそ汁 豚肉ともよしの大根おろしかけ 茹でとうもろこし 果物
10	水	つぶし粥 スープ上澄み 人参ペースト かぶペースト	おかゆ あさつきのすまし汁 ひきわり納豆と人参の煮物 キャベツとかぶの煮物	かたがゆ あさつきのすまし汁 ひきわり納豆と人参の煮物 キャベツとかぶの煮物	軟飯 あさつきのすまし汁 ひきわり納豆と人参の煮物 キャベツとかぶの煮物	納豆ごはん とろろ昆布とあさつきのすまし汁 めだいの磯辺焼き ひじきのサラダ 果物
11	木	つぶし粥 スープ上澄み キャベツペースト 人参ペースト	おかゆ なすのみそ汁 豆腐とキャベツの煮物 人参の煮物	かたがゆ なすのみそ汁 豆腐とキャベツの煮物 人参の煮物	軟飯 なすのみそ汁 豆腐とキャベツの煮物 人参ときゅうりのサラダ	ごはん なすとみょうがのみそ汁 家常豆腐 たたききゅうりのサラダ 果物
12	金	つぶし粥 スープ上澄み 青菜ペースト かぼちゃペースト	おかゆ 青菜のスープ しらすとかぼちゃの煮物 じゃが芋と人参の煮物	かたがゆ 青菜のスープ しらすとかぼちゃの煮物 じゃが芋と人参の煮物	軟飯 豆乳カレーライス （豚肉 玉ねぎ かぼちゃ） 青菜のスープ じゃが芋と人参のサラダ	裏のドライカレー ほうれん草とコーンのスープ ポテトサラダ
13	土	つぶし粥 スープ上澄み さつま芋ペースト 白菜ペースト	おかゆ あさつきのすまし汁 ツナとさつま芋の煮物 白菜の煮物	かたがゆ あさつきのすまし汁 ツナとさつま芋の煮物 白菜の煮物	軟飯 あさつきのすまし汁 ツナとさつま芋の煮物 白菜の煮物	野菜たっぷりフォー さつま芋と昆布の煮物
30	火	つぶし粥 スープ上澄み じゃが芋ペースト 人参ペースト	おかゆ 玉ねぎのスープ 鮭とじゃが芋の煮物 人参とブロッコリーの煮物	かたがゆ 玉ねぎのスープ 鮭とじゃが芋の煮物 人参とブロッコリーの煮物	軟飯 玉ねぎのスープ 鮭とじゃが芋の煮物 茹で野菜（人参 ブロッコリー）	米粉パン ミネストローネ 鮭のマヨネーズ焼 焼き野菜（ズッキーニ 人参） 果物
19	金水	つぶし粥 スープ上澄み キャベツペースト かぶペースト	おかゆ キャベツのみそ汁 豆腐となすの煮物 かぶの煮物	かたがゆ キャベツのみそ汁 豆腐となすの煮物 かぶの煮物	軟飯 キャベツのみそ汁 豆腐となすの煮物 かぶとトマトのサラダ	ごはん 豆腐とニラのみそ汁 豚肉と春雨の炒め物 トマトのサラダ 果物
盛付け量の 目安		主食 大さじ2 汁物 3 おかず 2 おかず 2	主食 大さじ3 汁物 5 おかず 2 おかず 2	主食 大さじ3 汁物 5 おかず 3 おかず 3	主食 大さじ4 汁物 7 おかず 3 おかず 3	主食 60g 汁物 120cc 主菜 30g位 副菜 30g位

☆完了期食では朝の水分補給時に牛乳を提供しますが、その他の食事形態・時間帯・食事時には麦茶を提供します。

☆中期食からは、果物（りんご）を提供します。

☆豚肉・鶏肉はひき肉を、完了期食に使用するきゅうり・トマトは皮をむいてポイルしたものを使用しています。

☆16ヶ月から提供するパン・麺・マカロニ・粉菓子類は、米粉を使用しています。