

令和6年 7月 離乳食献立表（午後食）

本郷ゆうし保育園

日	曜	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 29	月	おかゆ キャベツのすまし汁 白身魚とさつま芋の煮物 なすの煮物	かたがゆ キャベツのすまし汁 白身魚とさつま芋の煮物 なすの煮物	青のりおにぎり キャベツのすまし汁 白身魚と野菜の煮物	沖縄風くすもち
2 16	火	おかゆ ねぎのみそ汁 しらすと人参の煮物 かぶの煮物	かたがゆ ねぎのみそ汁 しらすと人参の和え物 かぶの煮物	ゆかりおにぎり ねぎのみそ汁 しらすと野菜の和え物	2日：コロッケ 16日：みそ蒸しパン
3 17	水	おかゆ あさつきのスープ 豆腐の煮物 さつま芋と青菜の煮物	かたがゆ あさつきのスープ 豆腐の煮物 さつま芋と青菜の煮物	昆布おにぎり あさつきのスープ 豆腐と野菜の煮物	アップルポテト
4 18	木	おかゆ かぼちゃのみそ汁 鮭と玉ねぎの煮物 大根の煮物	かたがゆ かぼちゃのみそ汁 鮭と玉ねぎの煮物 大根の煮物	すりごまおにぎり かぼちゃのみそ汁 鮭と野菜の煮物	枝豆ごはん
5	金	おかゆ チンゲン菜のスープ 白身魚とかぼちゃの煮物 キャベツの煮物	かたがゆ チンゲン菜のスープ 鶏肉とかぼちゃの煮物 キャベツの煮物	ワカメおにぎり チンゲン菜のスープ 鶏肉と野菜の煮物	キラキラゼリー
6 20	土	おかゆ 玉ねぎのみそ汁 ツナとじゃが芋の煮物 人参の煮物	かたがゆ 玉ねぎのみそ汁 ツナとじゃが芋の煮物 人参の煮物	おかわおにぎり 玉ねぎのみそ汁 ツナと野菜の煮物	いちごジャムサンド
8 22	月	おかゆ あさつきのみそ汁 しらすとかぼちゃの煮物 ブロッコリーの煮物	かたがゆ あさつきのみそ汁 しらすとかぼちゃの煮物 ブロッコリーの和え物	梅おにぎり あさつきのみそ汁 しらすと野菜の和え物	お茶漬け（梅じゃこ）
9 23	火	おかゆ 冬瓜のすまし汁 豆腐の煮物 かぶと人参の煮物	かたがゆ 冬瓜のすまし汁 豆腐の煮物 かぶと人参の煮物	すりごまおにぎり 冬瓜のすまし汁 豆腐と野菜の煮物	豆腐ガトーショコラ
10 24	水	おかゆ ねぎのスープ 鮭とじゃが芋の煮物 なすの煮物	かたがゆ ねぎのスープ 鮭とじゃが芋の煮物 なすの煮物	青のりおにぎり ねぎのスープ 鮭と野菜の煮物	10日：夏野菜スパゲティ 24日：ミートソーススパゲティ
11 25	木	おかゆ おぐらのスープ しらすと冬瓜の煮物 かぼちゃの煮物	かたがゆ おぐらのスープ 豚肉と冬瓜の煮物 かぼちゃの煮物	ゆかりおにぎり おぐらのスープ 豚肉と野菜のソテー	11日：じゃがバター 25日：焼きおにぎり
12 26	金	おかゆ キャベツのみそ汁 白身魚の煮物 ブロッコリーとさつま芋の煮物	かたがゆ キャベツのみそ汁 白身魚の煮物 ブロッコリーとさつま芋の煮物	きなこおにぎり キャベツのみそ汁 白身魚と野菜の煮物	フルーツ入りサイダーゼリー + 12日：ポテトチップス 26日：せんべい
13 27	土	おかゆ 白菜のスープ 鮭とじゃが芋の煮物 人参の煮物	かたがゆ 白菜のスープ 鮭とじゃが芋の煮物 人参の煮物	昆布おにぎり 白菜のスープ 鮭と野菜の煮物	ツナおにぎり
30	火	おかゆ なすのみそ汁 ツナとかぼちゃの煮物 かぶの煮物	かたがゆ なすのみそ汁 ツナとかぼちゃの煮物 かぶの煮物	すりごまおにぎり なすのみそ汁 ツナと野菜の煮物	みそ蒸しパン
19 31	金水	おかゆ チンゲン菜のすまし汁 鮭のあんかけ煮 人参と玉ねぎの煮物	かたがゆ チンゲン菜のすまし汁 鮭のあんかけ煮 人参と玉ねぎの煮物	きなこおにぎり チンゲン菜のすまし汁 鮭と野菜のあんかけ煮	焼きとうもろこしおにぎり
盛付け量の 目安		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3 汁物 7 主菜 3	ごはん類 60g パン類 30～40g 汁物 120cc

☆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ボ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。