7月　　離乳食献立表

2021年

主食：前期…10倍粥、中期…7倍粥、後期…全粥

一の割自然保育園

日付	曜日	朝おやつ	昼食					午後おやつ
			主食	副　食	前期 ドロドロ状 裏ごし・すりつぶし	中期 舌でつぶせる固さ 粗つぶし・みじん切り	後期 歯ぐきでつぶせる固さ 角切り・薄切り	
1	木	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（醤油味） 白身魚の煮付け（塩味） スープ	キャベツ・大根・人参 白身魚	キャベツ・大根・人参・ごぼう 白身魚	キャベツ・大根・人参・ごぼう・昆布 白身魚	麦茶 おじや
2	金	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（味噌味） そぼろ煮（醤油味） スープ	大根・ブロッコリー・人参 鶏挽肉	大根・ブロッコリー・人参・ごぼう 鶏挽肉	大根・ブロッコリー・人参・ごぼう・昆布 鶏挽肉	麦茶 おじや
5	月	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（塩味） 豆腐煮（塩味） スープ	南瓜・白菜・人参 豆腐	南瓜・白菜・人参・ごぼう 豆腐	南瓜・白菜・人参・ごぼう・昆布 豆腐	麦茶 おじや
6	火	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（醤油味） 白身魚の煮付け（味噌味） スープ	玉葱・ブロッコリー・人参 白身魚	玉葱・ブロッコリー・人参・ごぼう 白身魚	玉葱・ブロッコリー・人参・ごぼう・昆布 白身魚	麦茶 おじや
7	水	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（塩味） そぼろ煮（醤油味） スープ	白菜・大根・人参 鶏挽肉	白菜・大根・人参・ごぼう 鶏挽肉	白菜・大根・人参・ごぼう・昆布 鶏挽肉	麦茶 おじや
8	木	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（味噌味） 豆腐煮（味噌味） スープ	じゃが芋・ブロッコリー・人参 豆腐	じゃが芋・ブロッコリー・人参・ごぼう 豆腐	じゃが芋・ブロッコリー・人参・ごぼう・昆布 豆腐	麦茶 おじや
9	金	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（醤油味） そぼろ煮（塩味） スープ	キャベツ・じゃが芋・人参 鶏挽肉	キャベツ・じゃが芋・人参・ごぼう 鶏挽肉	キャベツ・じゃが芋・人参・ごぼう・昆布 鶏挽肉	麦茶 おじや
12	月	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（塩味） しらす煮（味噌味） スープ	南瓜・キャベツ・人参 しらす	南瓜・キャベツ・人参・ごぼう しらす	南瓜・キャベツ・人参・ごぼう・昆布 しらす	麦茶 おじや
13	火	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（醤油味） 豆腐煮（醤油味） スープ	玉葱・じゃが芋・人参 豆腐	玉葱・じゃが芋・人参・ごぼう 豆腐	玉葱・じゃが芋・人参・ごぼう・昆布 豆腐	麦茶 バナナ
14	水	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（味噌味） 白身魚の煮付け（塩味） スープ	ブロッコリー・玉葱・人参 白身魚	ブロッコリー・玉葱・人参・ごぼう 白身魚	ブロッコリー・玉葱・人参・ごぼう・昆布 白身魚	麦茶 おじや
15	木	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（塩味） そぼろ煮（醤油味） スープ	キャベツ・じゃが芋・人参 鶏挽肉	キャベツ・じゃが芋・人参・ごぼう 鶏挽肉	キャベツ・じゃが芋・人参・ごぼう・昆布 鶏挽肉	麦茶 おじや
16	金	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（味噌味） 豆腐煮（味噌味） スープ	大根・ブロッコリー・人参 豆腐	大根・ブロッコリー・人参・ごぼう 豆腐	大根・ブロッコリー・人参・ごぼう・昆布 豆腐	麦茶 南瓜煮
19	月	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（醤油味） そぼろ煮（塩味） スープ	キャベツ・大根・人参 鶏挽肉	キャベツ・大根・人参・ごぼう 鶏挽肉	キャベツ・大根・人参・ごぼう・昆布 鶏挽肉	麦茶 おじや
20	火	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（味噌味） しらす煮（醤油味） スープ	南瓜・キャベツ・人参 しらす	南瓜・キャベツ・人参・ごぼう しらす	南瓜・キャベツ・人参・ごぼう・昆布 しらす	麦茶 おじや
21	水	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（味噌味） 白身魚の煮付け（塩味） スープ	さつま芋・玉葱・人参 白身魚	さつま芋・玉葱・人参・ごぼう 白身魚	さつま芋・玉葱・人参・ごぼう・昆布 白身魚	麦茶 バナナ
26	月	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（醤油味） そぼろ煮（味噌味） スープ	大根・玉葱・人参 鶏挽肉	大根・玉葱・人参・ごぼう 鶏挽肉	大根・玉葱・人参・ごぼう・昆布 鶏挽肉	煮込みうどん
27	火	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（塩味） 白身魚の煮付け（醤油味） スープ	じゃが芋・大根・人参 白身魚	じゃが芋・大根・人参・ごぼう 白身魚	じゃが芋・大根・人参・ごぼう・昆布 白身魚	麦茶 南瓜煮
28	水	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（味噌味） 豆腐煮（味噌味） スープ	玉葱・ブロッコリー・人参 豆腐	玉葱・ブロッコリー・人参・ごぼう 豆腐	玉葱・ブロッコリー・人参・ごぼう・昆布 豆腐	麦茶 バナナ
29	木	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（醤油味） そぼろ煮（塩味） スープ	南瓜・キャベツ・人参 鶏挽肉	南瓜・キャベツ・人参・ごぼう 鶏挽肉	南瓜・キャベツ・人参・ごぼう・昆布 鶏挽肉	麦茶 じゃが芋煮
30	金	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（塩味） しらす煮（味噌味） スープ	ブロッコリー・玉葱・人参 しらす	ブロッコリー・玉葱・人参・ごぼう しらす	ブロッコリー・玉葱・人参・ごぼう・昆布 しらす	麦茶 おじや