

令和5年7月 離乳食献立表

久良岐保育園

日		前期 (5~6ヶ月)	中期・後期 (7~8・9~11ヶ月)	完了期 (12~18ヶ月)	おやつ	日		前期 (5~6ヶ月)	中期・後期 (7~8・9~11ヶ月)	完了期 (12~18ヶ月)	おやつ
1	赤ちゃん せんべい		おかゆ/軟飯 人参と高野豆腐の煮物 蒸しかぼちゃ 玉葱と人参の味噌汁	ごはん 人参と高野豆腐の煮物 切り干しサラダ 豆スープ	赤ちゃんせんべい ビスケット	20	バナナ 木	おかゆ 南瓜ときな粉のとろとろ 人参のとろとろ	おかゆ/軟飯 玉葱の鶏そぼろ煮/ハンバーグ 蒸しとうもろこし ねぎと人参の味噌汁	ごはん ハンバーグ 蒸しとうもろこし アスパラスープ	おたのしみおやつ
3	前期 りんご 月 ヨーグルト	おかゆ 白身魚のとろとろ 人参のとろとろ	おかゆ/軟飯 鶏挽入りじゃが芋マッシュ きゅうり和え 人参とキャベツの味噌汁	ごはん 豚肉と野菜の炒め煮 キャベツと胡瓜としらす和え えのきとねぎの味噌汁	マカロニきなこ	21	オレンジ 金	おかゆ じゃが芋ときな粉のとろとろ きゅうりのとろとろ	おかゆ/軟飯 キャベツの鶏そぼろ煮/ キャベツと肉団子の煮物 きゅうり和え 人参とじゃが芋の味噌汁	ごはん キャベツと肉団子の煮物 ハムサラダ えのきと舞茸の味噌汁	蒸しじゃが お好み焼き風
4	バナナ 火	おかゆ 南瓜ときな粉のとろとろ きゅうりのとろとろ	おかゆ/軟飯 人参の鶏そぼろ煮/人参入りつくね 蒸しかぼちゃ 人参とじゃが芋の味噌汁	ごはん タンドリーチキン風(カレー粉無し) カラフルサラダ ポトフスープ	おかかおじや グリーンピースおむすび	22	赤ちゃん せんべい 土		おかゆ/軟飯 人参の鶏そぼろ煮 キャベツ和え ねぎとじゃが芋の味噌汁	ごはん 鶏肉のそぼろ煮 シーチキンサラダ ねぎとじゃが芋の味噌汁	赤ちゃんせんべい
5	オレンジ 水	おかゆ 人参ときな粉のとろとろ 南瓜のとろとろ	おかゆ/軟飯 玉葱の鶏そぼろ煮/ハンバーグ ゆで人参 南瓜のポターージュ	ごはん 茄子と豚肉の味噌炒め 鉄骨サラダ 人参とわかめのすまし汁	蒸しとうもろこし	24	前期 りんご 月 ヨーグルト	おかゆ 白身魚のとろとろ 人参のとろとろ	おかゆ/軟飯 白身魚の煮付け/ 白身魚のソテー ゆで人参 南瓜のポターージュ	ごはん 白身魚のソテー 凍り豆腐とひじきの含め煮 えのきとニラのすまし汁	バナナ蒸しパン
6	りんご 木	おかゆ 豆腐のとろとろ キャベツのとろとろ	おかゆ/軟飯 キャベツと豆腐の煮物 きゅうり和え じゃが芋と玉葱の味噌汁	ごはん 厚揚げとじゃが芋の煮物 トマトサラダ 舞茸と玉葱の味噌汁	きな粉サンド	25	バナナ 火	おかゆ じゃが芋ときな粉のとろとろ 人参のとろとろ	おかゆ/軟飯 人参とささみの煮物 じゃが芋のマッシュ 玉葱とトマトの味噌汁	ごはん チキンのハーブ焼き じゃが芋とレタスのサラダ トマトスープ	おかかおむすび チーズおかかおむすび
7	バナナ 金	おかゆ 南瓜ときな粉のとろとろ 人参のとろとろ	おかゆ/軟飯 玉葱の鶏そぼろ煮/つくね 蒸しかぼちゃ 人参とねぎの味噌汁	ごはん つくね きゅうりとオクラ和え 七夕そうめん汁	りんごジュースゼリー風 りんごジュースゼリー	26	オレンジ 水	おかゆ ほうれん草ときな粉のとろとろ 人参のとろとろ	おかゆ/軟飯 人参と鶏レバーの甘辛煮/ 鶏レバー入りハンバーグ ほうれん草和え もやしとねぎの味噌汁	ごはん 鶏レバー入りハンバーグ 納豆和え 茄子とねぎの味噌汁	かぼちゃの甘煮 かぼちゃもち かぼちゃもち
8	赤ちゃん せんべい		おかゆ/軟飯 鶏挽入りじゃが芋マッシュ きゅうり和え オレンジ	ごはん 鶏挽と野菜の炒め物 ポテトサラダ オレンジ	カップヨーグルト	27	バナナ 木	おかゆ 豆腐のとろとろ キャベツのとろとろ	おかゆ/軟飯 人参と豆腐の煮物 きゅうり和え キャベツとねぎの味噌汁	ごはん 豆腐の中華煮 きゅうり和え ねぎわかめのスープ	野菜スパゲッティ
10	前期 りんご 月 ヨーグルト	おかゆ 白身魚のとろとろ きゅうりのとろとろ	おかゆ/軟飯 人参と白身魚の煮物/白身魚のソテー 蒸しかぼちゃ 冬瓜と玉葱の味噌汁	ごはん 鮭の塩焼き かぼちゃサラダ 冬瓜スープ	おかかおむすび ひじきおむすび	28	オレンジ 金	おかゆ 人参ときな粉のとろとろ きゅうりのとろとろ	おかゆ/軟飯 玉葱の鶏そぼろ煮/ 玉ねぎと肉団子の煮物 キャベツ和え 南瓜のポターージュ バナナ	ごはん 玉葱と肉団子の煮物 チーズサラダ 南瓜のポターージュ バナナ	蒸しじゃが じゃがバター
11	オレンジ 火	おかゆ 人参ときな粉のとろとろ じゃが芋のとろとろ	おかゆ/軟飯 玉葱とささみの煮物 ゆで人参 じゃが芋とねぎの味噌汁	ごはん 鶏肉の甘辛煮 ごまオクラ 具だくさん味噌汁	バナナヨーグルト	29	赤ちゃん せんべい 土		おかゆ/軟飯 人参の鶏そぼろ煮/つくね ゆでブロッコリー 南瓜とキャベツの味噌汁	ごはん 豚肉とピーマンの炒め物 ブロッコリーサラダ キャベツと麩の味噌汁	赤ちゃんせんべい ビスケット
12	バナナ 水	おかゆ 南瓜ときな粉のとろとろ 大根のとろとろ	おかゆ/軟飯 大根の鶏そぼろ煮/ハンバーグ じゃが芋のマッシュ 人参とねぎの味噌汁	ごはん ハンバーグ ひじきサラダ 豚汁	りんご蒸しパン	31	前期 りんご 月 ヨーグルト	おかゆ じゃが芋ときな粉のとろとろ キャベツのとろとろ	おかゆ/軟飯 玉葱と鶏レバーの甘辛煮/ 鶏レバー入りハンバーグ キャベツ和え 人参とじゃが芋の味噌汁	ごはん 鶏レバー入りポークビーンズ キャベツとインゲンのおかか和え 大根と人参と三つ葉の味噌汁	きな粉サンド シュガーサンド
13	りんご 木	おかゆ 人参ときな粉のとろとろ キャベツのとろとろ	おかゆ/軟飯 人参の鶏そぼろ煮/人参と肉団子の煮物 キャベツ和え 南瓜のポターージュ バナナ	ごはん 人参と肉団子の煮物 キャベツサラダ 南瓜のポターージュ バナナ	煮込みうどん にゅうめん(かまぼこなし)						
14	オレンジ 金	おかゆ 豆腐のとろとろ きゅうりのとろとろ	おかゆ/軟飯 鶏ひきマーボー風 きゅうり和え 玉葱と人参の味噌汁	ごはん マーボー 茄子(にんにく生姜なし) 春雨サラダ(お酢なし) 玉葱とニラのスープ	きな粉蒸しパン きなこパンケーキ						
15	赤ちゃん せんべい		おかゆ/軟飯 玉葱とささみの煮物 ゆでブロッコリー 人参と南瓜の味噌汁	ごはん 玉葱とささみの煮物 コーンブロッコリー オニオンスープ	赤ちゃんせんべい ビスケット						
18	バナナ 火	おかゆ 人参ときな粉のとろとろ 大根のとろとろ	おかゆ/軟飯 人参の鶏そぼろ煮/人参入りつくね 蒸しかぼちゃ じゃが芋ともやしの味噌汁	ごはん ビビンバ風 こふき芋 麩とわかめの味噌汁	南瓜蒸しパン						
19	オレンジ 水	おかゆ 豆腐のとろとろ キャベツのとろとろ	おかゆ/軟飯 キャベツと豆腐の煮物 きゅうり和え 玉葱と人参の味噌汁	ごはん 厚揚げ田楽 ちりめんサラダ なすと玉ねぎの味噌汁	りんごのコンポート クラッカーサンド バナナ						