

2024年7月 離乳食献立表

四つ木なかよし保育園

日にち	曜日	5~6ヶ月 午前	7~8ヶ月 午前	7~8ヶ月 午後	9~11ヶ月 午前	9~11ヶ月 午後	12~18ヶ月	12~18ヶ月 おやつ
1	月	10倍がゆペースト 野菜のペースト ミルク	きのこ鶏うどん キャベツ煮 玉葱甘煮	7倍粥 キャベツのそぼろ煮 トマト煮 きのこスープ	きのこ鶏うどん キャベツ煮 玉葱甘煮	5倍粥 キャベツのそぼろ煮 トマト煮 きのこスープ	和風きのこパスタ 人参トレッチンサラダ トマトスープ パナナ	牛乳 そぼろごはん
2	16 火	10倍がゆペースト 野菜のペースト ミルク	7倍粥 人参としらす煮 だいこん煮 ねぎスープ	7倍粥 ささみと青菜煮 人参煮 野菜スープ	5倍粥 人参としらす煮 スティックだいこん ねぎスープ	5倍粥 ささみと青菜煮 人参煮 野菜スープ	ご飯 鶏肉のねぎたれ 磯和え みそ汁 オレンジ	牛乳 チヂミ
3	17 水	10倍がゆペースト 野菜のペースト ミルク	のりがゆ ささみと人参煮 きゅうりとわかめ煮 玉ねぎスープ	パンがゆ 豆腐のそぼろあんかけ 人参煮 わかめスープ	のりがゆ ささみと人参煮 きゅうりとわかめ煮 玉ねぎスープ	トースト 豆腐のそぼろあんかけ スティック人参 わかめスープ	ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル わかめスープ すいか	牛乳 ごま塩おにぎり 枝豆
4	18 木	10倍がゆペースト 野菜のペースト ミルク	パンがゆ じゃが芋のそぼろ煮 にんじん煮 キャベツスープ	7倍粥 白身魚と人参の煮つけ じゃがいも煮 人参スープ	トースト じゃが芋のそぼろ煮 にんじん煮 キャベツスープ	5倍粥 白身魚と人参の煮つけ じゃがいも煮 人参スープ	白パン ポテトのチーズ焼き トマトサラダ コンソメスープ パナナ	牛乳 ふりかけごはん
5	19 金	10倍がゆペースト 野菜のペースト ミルク	7倍粥 かわいいの煮つけ キャベツ煮 人参スープ	7倍粥 キャベツそぼろ煮 人参煮 のりスープ	5倍粥 かわいいの煮つけ キャベツ煮 人参スープ	5倍粥 キャベツそぼろ煮 スティック人参 のりスープ	七夕ごはん 魚の磯辺揚げ きゃべつのみそ汁 七夕汁 オレンジ	牛乳 フルーツポンチ せんべい
6	土	10倍がゆペースト 野菜のペースト ミルク	鶏うどん 人参甘煮 きゅうり煮	7倍粥 魚と人参の煮つけ 小松菜の煮浸し のりスープ	鶏うどん 人参甘煮 きゅうり煮	5倍粥 魚と人参の煮つけ 小松菜の煮浸し のりスープ	冷やしうどん がんもどきの含め煮 青菜と人参のおかか和え ヨーグルト	牛乳 ゆかりおにぎり
8	22 月	10倍がゆペースト 野菜のペースト ミルク	7倍粥 にんじんとしらす煮 きゅうり煮 こまつなのすまし汁	7倍粥 玉ねぎのそぼろ煮 にんじん煮 じゃが芋のみそ汁	5倍粥 にんじんとしらす煮 スティックきゅうり こまつなのすまし汁	5倍粥 玉ねぎのそぼろ煮 スティックにんじん じゃが芋のみそ汁	親子丼 きゅうりの塩昆布和え すまし汁 オレンジ	牛乳 ジャーマンポテト
9	23 火	10倍がゆペースト 野菜のペースト ミルク	パンがゆ 鶏のトマト煮 白菜煮 人参スープ	7倍粥 ささみと玉ねぎ煮 キャベツ煮 白菜スープ	トースト 鶏のトマト煮 白菜煮 人参スープ	5倍粥 ささみと玉ねぎ煮 キャベツ煮 白菜スープ	食パン 鶏肉のトマト煮 ひじきサラダ 白菜スープ パナナ	牛乳 たこ焼き風おにぎり
10	24 水	10倍がゆペースト 野菜のペースト ミルク	7倍粥 ささみときゅうり煮 きゅうり煮 ねぎスープ	7倍粥 ささみときゅうり煮 人参甘煮 きのこスープ	5倍粥 ささみときゅうり煮 きゅうり煮 ねぎスープ	5倍粥 ささみときゅうり煮 人参甘煮 きのこスープ	ご飯 鮭のみそ焼き きゅうりとささみの梅和え きのこすまし汁 すいか	牛乳 ラーメン
11	25 木	10倍がゆペースト 野菜のペースト ミルク	けんちんうどん 大根煮 キャベツ煮	7倍粥 玉ねぎのそぼろ煮 きゅうり煮 大根スープ	けんちんうどん 大根煮 キャベツ煮	5倍粥 玉ねぎのそぼろ煮 きゅうり煮 大根スープ	五目うどん 切干大根の煮物 さわやか漬け パナナ	牛乳 カレーおにぎり
12	金	10倍がゆペースト 野菜のペースト ミルク	7倍粥 ささみと玉ねぎ煮 じゃが芋の煮物 にんじんのみそ汁	7倍粥 豆腐と人参煮 小松菜の煮浸し もやしスープ	5倍粥 ささみと玉ねぎ煮 じゃが芋の煮物 にんじんのみそ汁	5倍粥 豆腐と人参煮 小松菜の煮浸し もやしスープ	ご飯 肉じゃが 青菜と油揚げのお浸し なめこ汁 オレンジ	牛乳 納豆トースト
13	27 土	10倍がゆペースト 野菜のペースト ミルク	7倍粥 ささみと玉葱煮 ほうれん草の煮浸し キャベツスープ	パンがゆ 人参甘煮 キャベツそぼろ煮 玉葱スープ	7倍粥 ささみと玉葱煮 ほうれん草の煮浸し キャベツスープ	トースト 人参甘煮 キャベツそぼろ煮 玉葱スープ	焼き鳥丼 ほうれん草のしらす和え みそ汁 ヨーグルト	牛乳 あんパン
26	金	10倍がゆペースト 野菜のペースト ミルク	7倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 キャベツ煮 のりスープ	7倍粥 ささみと玉葱煮 じゃがいも煮 キャベツスープ	5倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 キャベツ煮 のりスープ	5倍粥 ささみと玉葱煮 じゃがいも煮 キャベツスープ	ピラフ タンドリーチキン フレンチサラダ ポテトスープ オレンジ	牛乳 ココアケーキ
29	月	10倍がゆペースト 野菜のペースト ミルク	7倍粥 鶏団子煮 人参甘煮 きのこスープ	7倍粥 玉葱のそぼろ煮 キャベツ煮 人参スープ	5倍粥 鶏団子煮 人参甘煮 きのこスープ	5倍粥 玉葱のそぼろ煮 キャベツ煮 人参スープ	豚のフルコギ丼 小魚サラダ 味噌汁 オレンジ	牛乳 マカロニミートソース
30	火	10倍がゆペースト 野菜のペースト ミルク	10倍がゆペースト 野菜のペースト ミルク	7倍粥 肉みそうどん 人参甘煮 キャベツ煮	7倍粥 玉葱そぼろ煮 だいこん煮 人参スープ	7倍粥 肉みそうどん 人参甘煮 キャベツ煮	焼きそば 鶏肉の香味焼き チンゲン菜のスープ パナナ	牛乳 とうもろこし
31	水	10倍がゆペースト 野菜のペースト ミルク	7倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 人参甘煮 オニオンスープ	7倍粥 ささみと玉葱煮 にんじん煮 じゃが芋のみそ汁	5倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 人参甘煮 オニオンスープ	5倍粥 ささみと玉葱煮 スティックにんじん じゃが芋のみそ汁	ホークカレー グリーンサラダ オニオンスープ すいか	牛乳 たまごぞうすい

<完了食584kcal(月平均)>