



2021年度 7月離乳食献立表



芦花の丘かたるば保育園

	初期	中期	後期	完了期	主な材料				初期	中期	後期	完了期	主な材料		
					エネルギー	パワー	ヘルシー						エネルギー	パワー	ヘルシー
1 15 29 (木)		7倍粥～5倍粥 肉団子 ほうれん草のツナ和え 野菜スープ(汁のみ)	5倍粥～軟飯 肉団子 ほうれん草のツナ和え オニオンスープ 果物	軟飯～ごはん 肉団子 ほうれん草のツナ和え オニオンスープ	米 片栗粉 じゃがいも	豚肉 豆腐 ツナ チーズ かつお節 牛乳	玉ねぎ 人参 トマト ほうれん草 長ねぎ キャベツ	8 (木)		7倍粥～5倍粥 たらのだし煮 紅白煮 野菜スープ(汁のみ)	5倍粥～軟飯 たらのだし煮 紅白煮 じゃがいもの味噌汁 果物	軟飯～ごはん たらのだし煮 紅白煮 じゃがいもの味噌汁 果物	米 じゃがいも パン	たら しらす チーズ 味噌 牛乳	人参 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ 大根
		チーズおかか粥(7倍粥～5倍粥) 野菜スープ	チーズおかかごはん(5倍粥～軟飯) 野菜スープ	チーズおかかごはん(軟飯～ごはん) 牛乳						チーズパン 野菜スープ	チーズパン 野菜スープ	チーズパン 牛乳			
2 16 30 (金)		7倍粥～5倍粥 蒸し鮭 人参とかぼちゃの和え物 野菜スープ(汁のみ)	5倍粥～軟飯 蒸し鮭 人参とかぼちゃの和え物 けんちん汁 果物	軟飯～ごはん 蒸し鮭 人参とかぼちゃの和え物 けんちん汁 果物	米 コーンスターチ じゃがいも	鮭 豆腐 鶏肉 焼き麩 牛乳	人参 かぼちゃ 玉ねぎ 長ねぎ 大根 とうもろこし	9 (金)		7倍粥～5倍粥 豆腐と野菜の含め煮 かぼちゃのおかか和え 野菜スープ(汁のみ)	5倍粥～軟飯 豆腐と野菜の含め煮 かぼちゃのおかか和え 鶏汁 果物	軟飯～ごはん 豆腐と野菜の含め煮 かぼちゃのおかか和え 鶏汁 果物	米 さつまいも	豆腐 鶏肉 かつお節 味噌 牛乳	人参 大根 玉ねぎ かぼちゃ キャベツ 長ねぎ バナナ
		お麩グラタン コーンスープ	お麩グラタン コーンスープ	お麩グラタン 牛乳						バナナのさつまいもボール 野菜スープ	バナナのさつまいもボール 野菜スープ	バナナのさつまいもボール 牛乳			
3 17 31 (土)		鶏ささみ入りゆゆう麺 小松菜の煮浸し 野菜スープ(汁のみ)	鶏ささみ入りゆゆう麺 小松菜の煮浸し 高野豆腐のスープ 果物	鶏ささみ入りゆゆう麺 小松菜の煮浸し 高野豆腐のスープ 果物	そうめん 米	鶏肉 高野豆腐 牛乳	小松菜 人参 玉ねぎ 長ねぎ 青のり キャベツ	10 24 (土)		しらすうどん じゃがいものり和え 野菜スープ(汁のみ)	しらすうどん じゃがいものり和え チンゲン菜のスープ 果物	しらすうどん じゃがいものり和え チンゲン菜のスープ 果物	うどん じゃがいも	しらす ひらめ 豆腐 牛乳	人参 玉ねぎ 青のり チンゲン菜 長ねぎ 白菜
		青のり粥(7倍粥～5倍粥) 野菜スープ	青のりごはん(5倍粥～軟飯) 野菜スープ	青のりごはん(軟飯～ごはん) 牛乳						ひらめ粥(7倍粥～5倍粥) 野菜スープ	ひらめごはん(5倍粥～軟飯) 野菜スープ	ひらめごはん(軟飯～ごはん) 牛乳			
5 19 (月)		7倍粥～5倍粥 チキンバーグ ズッキーニのサラダ 野菜スープ(汁のみ)	5倍粥～軟飯 チキンバーグ ズッキーニのサラダ マカロニスープ 果物	軟飯～ごはん チキンバーグ ズッキーニのサラダ マカロニスープ 果物	米 片栗粉 マカロニ じゃがいも	鶏肉 豆腐 ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ ズッキーニ きゅうり トマト 人参 キャベツ バナナ	12 26 (月)		7倍粥～5倍粥 鶏団子と高野豆腐の煮物 小松菜と人参のお浸し 野菜スープ(汁のみ)	5倍粥～軟飯 鶏団子と高野豆腐の煮物 小松菜と人参のお浸し 冬瓜の味噌汁 果物	軟飯～ごはん 鶏団子と高野豆腐の煮物 小松菜と人参のお浸し 冬瓜の味噌汁 果物	米 片栗粉 パン	鶏肉 高野豆腐 味噌 きな粉 牛乳	玉ねぎ 小松菜 人参 冬瓜 長ねぎ 白菜
		人参とバナナのヨーグルト和え 野菜スープ	人参とバナナのヨーグルト和え 野菜スープ	人参とバナナのヨーグルト和え 牛乳						きな粉パン 野菜スープ	きな粉パン 野菜スープ	きな粉パン 牛乳			
6 20 (火)		7倍粥～5倍粥 たいとねぎの重ね蒸し かぼちゃサラダ 野菜スープ(汁のみ)	5倍粥～軟飯 たいとねぎの重ね蒸し かぼちゃサラダ 大根のスープ 果物	軟飯～ごはん たいとねぎの重ね蒸し かぼちゃサラダ 大根のスープ 果物	米 さつまいも	だい 豆腐 鶏肉 牛乳	長ねぎ かぼちゃ フロccoli 人参 大根 白菜	13 27 (火)		7倍粥～5倍粥 かれのいトマト煮 きゅうりと人参のコールスロー 野菜スープ(汁のみ)	5倍粥～軟飯 かれのいトマト煮 きゅうりと人参のコールスロー なすの味噌汁 果物	軟飯～ごはん かれのいトマト煮 きゅうりと人参のコールスロー なすの味噌汁 果物	米 さつまいも じゃがいも	かれい 味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	トマト きゅうり 人参 なす 長ねぎ 白菜
		蒸しいも 豆腐スープ	蒸しいも 豆腐スープ	蒸しいも 牛乳						さつまいもおやき 野菜スープ	さつまいもおやき 野菜スープ	さつまいもおやき 牛乳			
7 21 (水)		7倍粥～5倍粥 野菜のそぼろ煮 茹でブロッコリー 野菜スープ(汁のみ)	5倍粥～軟飯 野菜のそぼろ煮 茹でブロッコリー お麩のすまし汁 果物	軟飯～ごはん 野菜のそぼろ煮 茹でブロッコリー お麩のすまし汁 果物	米 片栗粉 そうめん	鶏肉 焼き麩 牛乳	トマト 人参 玉ねぎ ブロッコリー 白菜 長ねぎ	14 28 (水)		7倍粥～5倍粥 ハンバーグ マッシュポテト 野菜スープ(汁のみ)	5倍粥～軟飯 ハンバーグ マッシュポテト ポトフ 果物	軟飯～ごはん ハンバーグ マッシュポテト ポトフ 果物	米 じゃがいも うどん	豚肉 豆腐 鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 大根 キャベツ 長ねぎ
		トマトそうめん 野菜スープ	トマトそうめん 野菜スープ	トマトそうめん 牛乳						肉うどん 野菜スープ	肉うどん 野菜スープ	牛乳			

* 上段が午前食、下段が午後食です。完了期は午前補食に牛乳を飲みます。

* 離乳期は「主な材料」に記載されている食材から、離乳の段階や発達に合わせて提供します。

* 今月の魚は たい たら かれい ひらめ 鮭 しらすです。段階に応じ使用していきます。

* 今月の果物はバナナ・りんご・いちご等を予定しています。

* ご不明な点などありましたらお気軽にお尋ねください。

* 行事、材料等の都合により献立が変更することがありますのでご了承ください。

