

# 2024年度 7月離乳食献立表



芦花の丘かたるば保育園

	中期	後期	完了期	主な材料				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 29 (月)	ごはん 豚肉とキャベツのとろとろ煮 冬瓜の煮物 コーンスープ	ごはん 豚肉とキャベツのとろとろ煮 冬瓜の煮物 コーンスープ 果物	ごはん 豚肉とキャベツのとろとろ煮 冬瓜の煮物 コーンスープ 果物	米 片栗粉 じゃがいも	豚肉 豆腐 牛乳	キャベツ ピーマン 長ねぎ 冬瓜 コーン 人参 青のり	8 22 (月)	ごはん チキンバーグ おくらのだし煮 野菜スープ(汁のみ)	ごはん チキンバーグ おくらのだし煮 冬瓜の味噌汁 果物	ごはん チキンバーグ おくらのだし煮 冬瓜の味噌汁 果物	米 じゃがいも	鶏肉 豆腐 かつお節 味噌 しらす 牛乳	きゅうり オクラ 冬瓜 かぼちゃ 冬瓜 青のり 長ねぎ
			マッシュポテト 牛乳							しらすポテトトースト 牛乳			
2 16 30 (火)	ごはん 蒸し鯛 大根の煮物 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 蒸し鯛 大根の煮物 鶏汁 果物	ごはん 蒸し鯛 大根の煮物 鶏汁 果物	米 小麦粉	鯛 鶏肉 味噌 牛乳	大根 人参 長ねぎ 玉ねぎ トマト	9 23 (火)	ごはん 蒸し鮭 きゅうりの白和え 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 蒸し鮭 きゅうりの白和え お麩と三つ葉のすまし汁 果物	ごはん 蒸し鮭 きゅうりの白和え お麩と三つ葉のすまし汁 果物	米 小麦粉	鮭 豆腐 焼き麩 牛乳	きゅうり 長ねぎ 人参 玉ねぎ 三つ葉 ブルーベリー
			トマト蒸しパン 牛乳							ブルーベリーホットケーキ 牛乳			
3 17 31 (水)	ごはん 豚肉の夏野菜あんかけ 粉ふき芋 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 豚肉の夏野菜あんかけ 粉ふき芋 チンゲン菜のすまし汁 果物	ごはん 豚肉の夏野菜あんかけ 粉ふき芋 チンゲン菜のすまし汁 果物	米 じゃがいも 片栗粉	豚肉 高野豆腐 牛乳	なす 長ねぎ 玉ねぎ かぼちゃ ズッキーニ オクラ チンゲン菜 とうもろこし	10 24 (水)	パン 大豆と豚肉のトマト煮込み ズッキーニのスープ煮 野菜スープ(汁のみ)	パン 大豆と豚肉のトマト煮込み ズッキーニのスープ煮 彩りポトフ 果物	パン 大豆と豚肉のトマト煮込み ズッキーニのスープ煮 彩りポトフ 果物	パン じゃがいも 米	大豆 豚肉 牛乳	玉ねぎ トマト ズッキーニ フロッキー キャベツ 長ねぎ 枝豆
			とうもろこしごはん 牛乳							枝豆ごはん 牛乳			
4 18 (木)	ごはん 蒸しかれい なすのお浸し 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 蒸しかれい なすのお浸し 枝豆の味噌汁 果物	ごはん 蒸しかれい なすのお浸し 枝豆の味噌汁 果物	米 パン	かれい 味噌 きな粉 牛乳	なす 人参 玉ねぎ 枝豆 長ねぎ	11 25 (木)	ごはん 豆腐のとろみあんかけ わかめのおかか和え 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 豆腐のとろみあんかけ わかめのおかか和え なすの味噌汁 果物	ごはん 豆腐のとろみあんかけ わかめのおかか和え なすの味噌汁 果物	米 片栗粉 さつまいも 小麦粉	豆腐 豚肉 かつお節 味噌 牛乳	長ねぎ わかめ きゅうり キャベツ 玉ねぎ なす
			きな粉トースト 牛乳							紫いもケーキ 牛乳			
5 19 (金)	ごはん 肉団子 キャベツの土佐煮 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 肉団子 キャベツの土佐煮 モロヘイヤのスープ 果物	ごはん 肉団子 キャベツの土佐煮 モロヘイヤのスープ 果物	米 片栗粉 さつまいも	豚肉 豆腐 かつお節 牛乳	キャベツ 玉ねぎ きゅうり モロヘイヤ 長ねぎ りんご バナナ	12 26 (金)	ごはん つくね 人参しりしり 野菜スープ(汁のみ)	ごはん つくね 人参しりしり 絹さやの味噌汁 果物	ごはん つくね 人参しりしり 絹さやの味噌汁 果物	米 片栗粉	鶏肉 豆腐 牛乳	玉ねぎ 人参 長ねぎ 絹さや 白菜 青のり
			フルーツポンチ 牛乳							青のりごはん 牛乳			
6 (土)	肉うどん かぼちゃの煮物 野菜スープ(汁のみ)	肉うどん かぼちゃの煮物 野菜スープ(汁のみ) 果物	肉うどん かぼちゃの煮物 野菜スープ(汁のみ) 果物	うどん 小麦粉	豚肉 牛乳	長ねぎ かぼちゃ 大根 人参 玉ねぎ	13 27 (土)	豆乳そうめん 茹できゅうり 野菜スープ(汁のみ)	豆乳そうめん 茹できゅうり 野菜スープ(汁のみ) 果物	豆乳そうめん 茹できゅうり 野菜スープ(汁のみ) 果物	素麺 小麦粉	豆腐 豆乳 チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 青のり きゅうり フロッキー 長ねぎ
			ミルク蒸しパン 牛乳							チーズマフィン 牛乳			

- \* 主食は離乳食の進み具合に応じ、お粥、軟飯、普通炊きで提供します。
- \* 上段が午前食、下段が午後補食です。完了期は午前補食を食べます。
- \* 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 鯛 かれい しらす 鮭です。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・すいか・メロン・柑橘類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。