



令和 5年 7月離乳食献立表 No. 1



日付		曜	初期食	
1	15・29	土	粥ペースト 大根ポタージュ	小松菜マッシュ 人参マッシュ
3	31	月	粥ペースト 南瓜ポタージュ	きゅうりマッシュ ほうれん草マッシュ
4	18	火	粥ペースト 人参ポタージュ	じゃが芋マッシュ ほうれん草マッシュ
5	19	水	粥ペースト 小松菜ポタージュ	さつま芋マッシュ きゅうりマッシュ
6	20	木	粥ペースト じゃが芋ポタージュ	小松菜マッシュ 人参マッシュ
7	21	金	粥ペースト 人参ポタージュ	キャベツマッシュ じゃが芋マッシュ
8	22	土	粥ペースト ほうれん草ポタージュ	さつま芋マッシュ 人参マッシュ
10	24	月	粥ペースト 小松菜ポタージュ	人参マッシュ きゅうりマッシュ
11	25	火	粥ペースト キャベツポタージュ	南瓜マッシュ 大根マッシュ
12	26	水	粥ペースト 人参ポタージュ	玉ねぎマッシュ 小松菜マッシュ
13	27	木	粥ペースト 大根ポタージュ	南瓜マッシュ ほうれん草マッシュ
14	28	金	粥ペースト 人参ポタージュ	大根マッシュ じゃが芋マッシュ

☆材料の都合により献立を変更することがあります



日付		曜	中期 前半食	中期 後半食
1	15・29	土	①7倍がゆ ②大根のスープ ③鶏ささみ・玉ねぎ・小松菜煮 ④トマトときゅうり煮	①5倍がゆ ②大根のスープ ③鶏ささみ・玉ねぎ・小松菜煮 ④トマトときゅうり煮
3	31	月	①7倍がゆ ②ほうれん草のみそ汁 ③南瓜・玉ねぎ・鶏ひき肉あん ④キャベツ煮	5倍がゆ ②ほうれん草のみそ汁 ③南瓜・玉ねぎ・鶏ひき肉あん ④キャベツ煮
4	18	火	①にゅうめん（大根・人参） ③かれいとほうれん草煮 ④玉ねぎとじゃが芋煮	①にゅうめん（大根・人参） ③かれいとほうれん草煮 ④玉ねぎとじゃが芋煮
5	19	水	①7倍がゆ ②さつま芋のみそ汁 ③豆腐とひじき煮 ④小松菜と人参煮	①5倍がゆ ②さつま芋のみそ汁 ③豆腐とひじき煮 ④小松菜と人参煮
6	20	木	①7倍がゆ ②トマトのスープ ③玉ねぎとシラス煮 ④じゃが芋と人参煮	①5倍がゆ ②トマトのスープ ③玉ねぎとシラス煮 ④じゃが芋と人参煮
7	21	金	①7倍がゆ ②そうめんのスープ ③たらの青のり煮 ④人参とじゃが芋煮	①5倍がゆ ②そうめんのスープ ③たらの青のり煮 ④人参とじゃが芋煮
8	22	土	①7倍がゆ ②大根のみそ汁 ①とりささみと人参煮 ④きゅうりともやし煮	①5倍がゆ ②大根のみそ汁 ①とりささみと人参煮 ④きゅうりともやし煮
10	24	月	①7倍がゆ ②人参のスープ ③シラスと大根煮 ④小松菜と玉ねぎ煮	①5倍がゆ ②人参のスープ ③シラスと大根煮 ④小松菜と玉ねぎ煮
11	25	火	①7倍がゆ ②キャベツのみそ汁 ③豆腐の鶏そぼろあん ④じゃが芋と人参煮	①5倍がゆ ②キャベツのみそ汁 ③豆腐の鶏そぼろあん ④じゃが芋と人参煮
12	26	水	①7倍がゆ ②玉ねぎのスープ ③鮭の青のり煮 ④小松菜と人参煮	①5倍がゆ ②玉ねぎのスープ ③鮭の青のり煮 ④小松菜と人参煮
13	27	木	①7倍がゆ ②もやしのみそ汁 ③鶏ささみと玉ねぎ煮 ④ほうれん草と大根煮	①5倍がゆ ②もやしのみそ汁 ③鶏ささみと玉ねぎ煮 ④ほうれん草と大根煮
14	28	金	①7倍がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③豆腐とひじき煮 ④大根と人参煮	①5倍がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③豆腐とひじき煮 ④大根と人参煮



日付		曜	中期 前半食	中期 後半食
1	15・29	土	①7倍がゆ ②さつまいものスープ ③キャベツとカレイの煮物 ④小松菜ともやし煮	①5倍がゆ ②さつまいものスープ ③キャベツとカレイの煮物 ④小松菜ともやし煮
3	31	月	①7倍がゆ ②南瓜のみそ汁 ③豆腐のほうれん草あんかけ煮 ④人参とひじき煮	①5倍がゆ ②南瓜のみそ汁 ③豆腐のほうれん草あんかけ煮 ④人参とひじき煮
4	18	火	①7倍がゆ ②人参のスープ ③鶏ささみと小松菜煮 ④もやしときゅうり煮	①5倍がゆ ②人参のスープ ③鶏ささみと小松菜煮 ④もやしときゅうり煮
5	19	水	①7倍がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③たらとほうれん草のあんかけ煮 ④トマト煮	①5倍がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③たらとほうれん草のあんかけ煮 ④トマト煮
6	20	木	①煮込みうどん (人参・玉ねぎ) ③鮭のあんかけ煮 ④小松菜と人参煮	①煮込みうどん (人参・玉ねぎ) ③鮭のあんかけ煮 ④小松菜と人参煮
7	21	金	①7倍がゆ ②キャベツのスープ ③豆腐・人参・鶏ひき肉あん ④玉ねぎとほうれん草煮	①5倍がゆ ②キャベツのスープ ③豆腐・人参・鶏ひき肉あん ④玉ねぎとほうれん草煮
8	22	土	①7倍がゆ ②ほうれん草のスープ ③シラスとさつまい煮 ④大根と人参煮	①5倍がゆ ②ほうれん草のスープ ③シラスとさつまい煮 ④大根と人参煮
10	24	月	①7倍がゆ ②トマトのスープ ③鶏ささみと人参の青のり煮 ④じゃが芋ともやし煮	①5倍がゆ ②トマトのスープ ③鶏ささみと人参の青のり煮 ④じゃが芋ともやし煮
11	25	火	①7倍がゆ ②南瓜のみそ汁 ③カレイの小松菜煮 ④大根と人参煮	①5倍がゆ ②南瓜のみそ汁 ③カレイの小松菜煮 ④大根と人参煮
12	26	水	①7倍がゆ ②もやしのみそ汁 ③じゃが芋と鶏ささみ煮 ④人参と小松菜煮	①5倍がゆ ②もやしのみそ汁 ③じゃが芋と鶏ささみ煮 ④人参と小松菜煮
13	27	木	①7倍がゆ ②大根のスープ ③豆腐と人参とひじき煮 ④きゅうりと南瓜煮	①5倍がゆ ②大根のスープ ③豆腐と人参とひじき煮 ④きゅうりと南瓜煮
14	28	金	①7倍がゆ ②人参のみそ汁 ③キャベツの鶏そぼろあん煮 ④トマトときゅうり煮	①5倍がゆ ②人参のみそ汁 ③キャベツの鶏そぼろあん煮 ④トマトときゅうり煮



令和 5年 7月離乳食献立表 後期食 No.4



日付	曜	後期 午前食	後期 午後食
1	15・29 土	①3倍粥 ②大根のスープ ③鶏ささみ・玉ねぎ・小松菜のきなこ焼き ④トマトときゅうり煮	①3倍粥 ②さつまいものスープ ③キャベツとカレイの炒め煮 ④小松菜ともやし煮
3	31 月	①3倍粥 ②みそ汁 (小松菜) ②南瓜・玉ねぎ・肉団子煮 ④キャベツの炒め煮	①3倍粥 ②南瓜のみそ汁 ③豆腐とほうれん草のソテー ④人参とひじき煮
4	18 火	①にゅうめん (大根・人参) ③かれいとほうれん草煮 ④じゃが芋と玉ねぎ炒め	①3倍粥 ②人参のスープ ③とりささみと小松菜のきなこ煮 ④もやしときゅうり煮
5	19 水	①3倍粥 ②さつまいのみそ汁 ③豆腐とひじきの炒め煮 ④小松菜と人参煮	①3倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③たらとほうれん草の炒め煮④トマト煮
6	20 木	①3倍粥 ②トマトのスープ ③玉ねぎとシラスの炒め煮 ④じゃが芋と人参の醤油和え	①豚ひき・玉葱・人参のスパゲティ炒め ②大根のスープ ④小松菜と人参煮
7	21 金	①3倍粥 ②そうめんのスープ ③たららの青のり焼き ④人参とじゃが芋煮	①3倍粥 ②キャベツのスープ ③鶏ひき肉と人参の炒り豆腐 ④玉ねぎとほうれん草煮
8	22 土	①3倍粥 ②大根のみそ汁 ③ささみと人参の炒め煮 ④きゅうりともやし煮	①3倍粥 ②ほうれん草のスープ ③しらすとさつまいのおやき ④大根と人参煮
10	24 月	①3倍粥 ②人参のスープ ③シラスと大根の炒め煮 ④小松菜と玉ねぎ煮	①3倍粥 ②トマトのスープ ③ささみと人参の青のり焼き ④じゃが芋ともやし煮
11	25 火	①3倍粥 ②キャベツのみそ汁 ③豆腐の鶏そぼろ炒め ④じゃが芋と人参煮	①3倍粥 ②南瓜のみそ汁 ③カレイと小松菜の炒め煮 ④大根と人参のきなこ煮
12	26 水	①3倍粥 ②玉ねぎのスープ ③鮭の青のり焼き ④小松菜と人参煮	①3倍粥 ②もやしのみそ汁 ③じゃが芋と鶏ささみの炒め煮 ④人参と小松菜煮
13	27 木	①3倍粥 ②もやしのみそ汁 ③鶏ささみと玉ねぎ炒め ④ほうれん草と大根煮	①3倍粥 ②大根のスープ ③豆腐と人参とひじきの炒め煮 ④きゅうりと南瓜煮
14	28 金	①3倍粥 ②じゃが芋のみそ汁 ③豆腐とひじき炒め ④大根と人参煮	①3倍粥 ②人参のみそ汁 ③キャベツのそぼろ炒め煮 ④トマトときゅうり煮

☆材料の都合により献立を変更することがあります



日付	曜	10時おやつ	午前食	午後食	主な材料		
					熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの
1	15/29 土	⑥牛乳	①豚汁うどん ③ジャーマンポテト ⑥フルーツ	①昆布のおにぎり ⑥牛乳	乾うどん じゃが芋 油 米	みそ・牛乳 豚肉 油揚げ ウィンナー	ごぼう・大根・人参 長ねぎ・小松菜 玉ねぎ・パセリ 昆布
3	31 月	①星パフ	①軟飯 ②みそ汁(さつま芋・玉ねぎ) ③鶏肉の照り焼き ④小松菜のお浸し ⑤フルーツ	①フルーツゼリー ⑥牛乳	米・さつま芋 油・片栗粉 ごま油 イナアガー	みそ 鶏肉 牛乳	玉ねぎ 生姜・小松菜 もやし・人参 みかん缶・りんご
4	18 火	⑥小魚	①軟飯 ②みそ汁(なす・みつば) ③鯖の竜田焼き ④切干大根の旨煮 ⑤フルーツ	①レーズンむしばん ⑥牛乳	米・片栗粉 油 むしばんミックス	鯖・牛乳 みそ・油揚げ	なす・みつば 人参・干椎茸 いんげん レーズン
5	19 水	①ミレービスケット	①ポークカレー(軟飯) ②スープ(もやし・コーン) ④ブロッコリーのサラダ ⑤フルーツ	①野菜クラッカー ⑥牛乳	米・じゃが芋 油・ハヤシフレック 小麦粉	豚肉・ツナ チーズ 牛乳	玉ねぎ・人参・もやし コーン・ブロッコリー キャベツ・なす・ピーマン ほうれん草
6	20 木	⑥ばりばりいわし	①軟飯 ②みそ汁(大根・わかめ) ③青のりの唐揚げ(焼き) ④キャベツソテー ⑤フルーツ	①小松菜とツナのスパゲティ ⑥牛乳	米・片栗粉 油・ごま油 スパゲティ	鶏肉・牛乳 みそ ツナ	大根・わかめ にんにく・生姜・あおさ キャベツ・人参・玉ねぎ 小松菜・のり
	21 金	①ペビースティック	①菜飯(軟飯) ②みそ汁(チンゲン菜・長葱) ②カレイのケチャップあんかけ ④粉ふき芋 ⑤フルーツ	①ココアクッキー ⑥牛乳	米 じゃが芋・片栗粉 小麦粉・ココア バター	みそ・カレイ 牛乳	菜めし・チンゲン菜 長ねぎ・にんにく・ピーマン 玉ねぎ・人参 あおさ
8	22 土	⑥牛乳	①しおラーメン ③厚揚げのケチャップ炒め ⑤フルーツ	①五目ご飯 ⑥牛乳	中華麺 米 油 ごま油	豚肉・牛乳 厚揚げ 鶏肉 油揚げ	長ねぎ・キャベツ もやし・人参・にら 玉ねぎ・ピーマン ごぼう
10	24 月	①星パフ	①軟飯 ②清汁(春雨・みつば) ②鮭の味噌焼き ④チンゲン菜のソテー ⑤フルーツ	①マカロニきなこ和え ⑥牛乳	米 春雨 油・マカロニ ごま油	みそ 鮭 きなこ 牛乳	みつば 長葱・チンゲン菜 人参・もやし
11	25 火	⑥小魚	①冷やし中華 ②スープ(キャベツ・えのき) ③じゃが芋のチーズ焼き ⑤フルーツ	①中華おこわ ⑥牛乳	中華麺 油・ごま油 米・もち米 じゃが芋	ハム ツナ チーズ・牛乳 鶏肉	胡瓜・キャベツ えのき・筍・椎茸 人参・玉ねぎ もやし・コーン・パセリ
12	26 水	①ミレービスケット	①ジャムマーガリンサンド ②スープ(もやし・ねぎ) ③ほうれん草と鶏肉のグラタン ④トマト ⑤フルーツ	①豚にらチャーハン ⑥牛乳	豚肉・いちごジャム マカロニ・マーガリン ホワイトソース 米・油・ごま油	鶏肉 チーズ 豚肉 牛乳	もやし・万能ねぎ 玉ねぎ・マッシュルーム ほうれん草・パセリ トマト・人参・にら
13	27 木	⑥ばりばりいわし	①ひじきご飯(軟飯) ②みそ汁(白菜・わかめ) ③厚揚げの旨煮 ④ブロッコリー ⑤フルーツ	①とうもろこし ⑥牛乳	米・油 クラッカー	ツナ・みそ 油揚げ 厚揚げ 豚肉・牛乳	人参・ひじき・白菜 わかめ・大根・しめじ 玉ねぎ・ブロッコリー とうもろこし
	28 金	①ペビースティック	①麻婆豆腐丼(軟飯) ②みそ汁(小松菜・しめじ) ④スパゲティ入りサラダ ⑤フルーツ	①じゃこトースト ⑥牛乳	米・油・片栗粉 ごま油・エッグワック スパゲティ 食パン	豚肉・みそ・豆腐 ツナ・ちりめんじゃこ 牛乳	長葱・干椎茸・筍 人参・にんにく・生姜 小松菜・しめじ・キャベツ 胡瓜・コーン・玉ねぎ・パセリ

<お楽しみメニュー>

★七夕★

7	金	⑥牛乳	①七夕そうめん ③星のコロッケ(焼き) ④野菜のカレー炒め ⑤フルーツ	①七夕デザート ⑥牛乳	そうめん・油 カレー粉 イナアガー ブルーハワイシロップ	コロック 牛乳 油揚げ 豆乳	おくら・人参 キャベツ・アスパラ コーン・赤ピーマン みかん缶・きゅうり
---	---	-----	--	----------------	---------------------------------------	-------------------------	---

★夏のフェスティバル★

14	火	⑥牛乳	①焼きそば ②中華スープ ③焼き唐揚げ ④ベイクドポテト ⑤フルーツ	①金魚すくいゼリー ⑥牛乳	中華麺・片栗粉 油 イナアガー フライドポテト	豚肉 鶏肉 牛乳	キャベツ・もやし・あおさ 人参・ピーマン パセリ・わかめ・にんにく 長葱・生姜・パセリ
----	---	-----	---	------------------	----------------------------------	----------------	--

材料の都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。