



7月離乳食献立予定表

松寺こども園

| 日 | 曜 | 中期(7~8ヶ月) 全粥 舌でつぶせる固さ | 後期(9~11ヶ月) 全粥~軟飯 歯ぐきでつぶせる固さ |
|----|---|--|--|
| 1 | 月 | おかゆ 煮野菜(人参 玉葱) 煮魚 南瓜マッシュ 野菜スープ(人参) | 軟飯 煮魚 サラダ(マカロニ 人参 胡瓜 マヨドレ) 味噌汁(人参 玉葱 南瓜) |
| 2 | 火 | おかゆ 煮野菜(人参 じゃが芋 玉葱) 煮豆腐 野菜スープ(玉葱) | 軟飯 豆腐あんかけ(豆腐 豚挽肉 人参 玉葱) 和え物(人参 もやし 小松菜 納豆) 味噌汁(人参 玉葱 豆腐 わかめ) |
| 3 | 水 | おかゆ 煮野菜(人参 玉葱 ブロccoli) 高野豆腐すりおろし 野菜スープ(人参) | 軟飯 ミートボール煮(鶏挽肉 パン粉) 和え物(ブロッコリー 人参 じゃが芋) 味噌汁(人参 玉葱 豆腐 わかめ) |
| 4 | 木 | おかゆ 煮野菜(人参 玉葱) 煮魚 マッシュポテト 野菜スープ(玉葱) | 軟飯 魚のソテー 煮物(じゃが芋 人参 ツナ 玉葱) 味噌汁(人参 玉葱 おつゆ麩) |
| 5 | 金 | おかゆ 煮野菜(人参 玉葱) 鶏ささみあんかけ 野菜スープ(人参 玉葱) | 軟飯 豆腐ステーキ サラダ(キャベツ 人参 胡瓜 ツナ マヨドレ) スープ(人参 玉葱 さつま芋) |
| 6 | 土 | おかゆ 煮野菜(人参 玉葱) 煮豆腐 野菜スープ(人参 玉葱) | 軟飯 煮魚 和え物(人参 じゃが芋 玉葱) 味噌汁(人参 玉葱 おつゆ麩) パナナ |
| 8 | 月 | おかゆ 煮野菜(人参 玉葱) 煮魚 南瓜マッシュ 野菜スープ(人参 玉葱) | 軟飯 魚の照り焼き 炒め煮(人参 玉葱 ひじき さつま芋) 味噌汁(人参 玉葱 南瓜) |
| 9 | 火 | おかゆ 煮野菜(人参 玉葱 じゃが芋) 煮豆腐 野菜スープ(人参 じゃが芋) | 軟飯 ハンバーグ(豚挽肉 パン粉) サラダ(キャベツ 人参 マカロニ マヨドレ) スープ(人参 玉葱 豆腐) |
| 10 | 水 | おかゆ 煮野菜(人参 玉葱) 野菜スープ 高野豆腐すりおろし マッシュポテト | 軟飯 豆腐あんかけ(豆腐 人参 玉葱 鶏挽肉) 和え物(人参 じゃが芋 玉葱) 味噌汁(人参 玉葱 おつゆ麩) |
| 11 | 木 | おかゆ 煮野菜(人参 さつま芋 玉葱) 煮魚 野菜スープ(人参 玉葱) | 軟飯 煮魚 サラダ(人参 さつま芋 胡瓜 マヨドレ) 味噌汁(人参 玉葱 豆腐) |
| 12 | 金 | おかゆ 煮野菜(人参 玉葱) 鶏ささみのあんかけ 南瓜マッシュ 野菜スープ(人参 玉葱) | 軟飯 ミートボール煮(鶏挽肉 パン粉) 和え物(人参 ブロccoli 南瓜) 味噌汁(人参 玉葱 おつゆ麩) |
| 13 | 土 | おかゆ 煮野菜(人参 玉葱 じゃが芋) 煮豆腐 野菜スープ(人参) | 軟飯 豆腐ステーキ スパゲティ煮(スパゲティ 豚挽肉 人参 玉葱) 味噌汁(人参 玉葱 じゃが芋) |
| 16 | 火 | おかゆ 煮野菜(人参 じゃが芋 玉葱) 高野豆腐すりおろし 野菜スープ(玉葱) | 軟飯 豆腐あんかけ(豆腐 豚挽肉 人参 玉葱) 和え物(人参 もやし 小松菜 納豆) 味噌汁(人参 玉葱 豆腐 わかめ) |
| 17 | 水 | おかゆ 煮野菜(人参 玉葱) 煮魚 マッシュポテト 野菜スープ(玉葱) | 軟飯 魚のソテー 煮物(じゃが芋 人参 ツナ 玉葱) 味噌汁(人参 玉葱 おつゆ麩) |
| 18 | 木 | おかゆ 煮野菜(人参 玉葱 ブロccoli) 鶏ささみのあんかけ 野菜スープ(人参 玉葱) | 軟飯 ミートボール煮(鶏挽肉 パン粉) 和え物(ブロッコリー 人参 じゃが芋) 味噌汁(人参 玉葱 豆腐 わかめ) |
| 19 | 金 | おかゆ 煮野菜(人参 玉葱) 高野豆腐すりおろし 野菜スープ(人参) | 軟飯 煮魚 サラダ(スパゲティ 玉葱 人参 黄ピーマン マヨドレ) スープ(人参 玉葱 さつま芋 わかめ) |
| 20 | 土 | おかゆ 煮野菜(人参 玉葱 じゃが芋) 煮豆腐 野菜スープ(人参 玉葱) | 軟飯 豆腐のあんかけ 和え物(人参 キャベツ じゃが芋) 味噌汁(人参 玉葱 おつゆ麩) パナナ |
| 22 | 月 | おかゆ 煮野菜(人参 玉葱) 鶏ささみのあんかけ 南瓜マッシュ 野菜スープ(人参 玉葱) | 軟飯 魚の照り焼き 炒め煮(人参 玉葱 ひじき さつま芋) 味噌汁(人参 玉葱 南瓜) |
| 23 | 火 | おかゆ 煮野菜(人参 さつま芋 玉葱) 煮魚 野菜スープ(人参 玉葱) | 軟飯 煮魚 サラダ(人参 さつま芋 胡瓜 マヨドレ) 味噌汁(人参 玉葱 豆腐) |
| 24 | 水 | おかゆ 煮野菜(人参 玉葱 じゃが芋) 煮豆腐 野菜スープ(人参 じゃが芋) | 軟飯 ハンバーグ(豚挽肉 パン粉) サラダ(キャベツ 人参 マカロニ マヨドレ) スープ(人参 玉葱 豆腐) |
| 25 | 木 | おかゆ 煮野菜(人参 玉葱) 野菜スープ 高野豆腐すりおろし マッシュポテト | 軟飯 豆腐あんかけ(豆腐 人参 玉葱 鶏挽肉) 和え物(人参 じゃが芋 玉葱) 味噌汁(人参 玉葱 おつゆ麩) |
| 26 | 金 | おかゆ 煮野菜(人参 玉葱 ブロccoli) 煮魚 野菜スープ(人参 玉葱) | 軟飯 ミートボール煮(鶏挽肉 パン粉) 和え物(人参 ブロccoli 南瓜) 味噌汁(人参 玉葱 おつゆ麩) |
| 27 | 土 | おかゆ 煮野菜(人参 玉葱) 煮豆腐 マッシュポテト 野菜スープ(人参) | 軟飯 魚のゆかり焼 煮物(人参 じゃが芋 玉葱) 味噌汁(人参 玉葱 白菜) |
| 29 | 月 | おかゆ 煮野菜(人参 玉葱) 煮魚 南瓜マッシュ 野菜スープ(人参) | 軟飯 煮魚 サラダ(マカロニ 人参 胡瓜 マヨドレ) 味噌汁(人参 玉葱 南瓜) |
| 30 | 火 | おかゆ 煮野菜(人参 玉葱 さつま芋) 高野豆腐すりおろし 野菜スープ(人参) | 軟飯 ハンバーグ(豚挽肉 木綿豆腐 パン粉) 和え物(人参 キャベツ さつま芋 ツナ) 味噌汁(人参 玉葱 おつゆ麩) |
| 31 | 水 | おかゆ 煮野菜(人参 玉葱) 煮豆腐 マッシュポテト 野菜スープ(人参 玉葱) | 軟飯 豆腐ステーキ 煮物(人参 玉葱 切干大根 鶏挽肉) 味噌汁(人参 玉葱 じゃが芋) |

※中期・後期食の魚はカレイを使用します。また、マヨドレとは卵不使用でマヨネーズ仕様の調味料です。