

保護者確認		保育園確認	
日付	印	日付	印



平成 30 年 7 月 離乳食献立予定表



きたひだまり保育園

		午前食			午後食			
日付		初期食5~6ヶ月頃	中期食7~8ヶ月頃	後期食9~11ヶ月頃	材料	中期食7~8ヶ月頃	後期食9~11ヶ月頃	材料
2 30	月	①おもゆ ②豆腐 ③人参	①お粥 ②豆腐の味噌汁 ③かぶのそぼろ煮 ④キャベツのおひたし	①軟飯 ②豆腐の味噌汁 ③かぶのそぼろ煮 ④キャベツのおひたし	①米 ②豆腐 人参 だし 味噌 ③かぶ 鶏ひき肉 だし 醤油 ④キャベツ 醤油	①納豆粥 ②キャベツのすまし汁 ③カレイの味噌煮 ④りんご煮	①納豆軟飯 ②キャベツのすまし汁 ③カレイの味噌煮 ④りんご煮	①米 納豆 ②キャベツ かぶ だし 塩 醤油 ③カレイ 人参 味噌 だし ④りんご 三温糖
3 17	火	①おもゆ ②カレイ ③じゃが芋	①お粥 ②じゃが芋のスープ ③カレイのケチャップ煮 ④きゅうりのサラダ	①軟飯 ②じゃが芋のスープ ③カレイのケチャップ煮 ④きゅうりのサラダ	①米 ②じゃが芋 人参 だし 塩 ③カレイ 玉葱 だし ケチャップ ④きゅうり 卵なしマヨネーズ	①和風マカロニ ②ほうれん草のスープ ③青のりポテト	①和風マカロニ ②ほうれん草のスープ ③青のりポテト	①マカロニ 人参 玉葱 鶏ひき肉 だし 塩 醤油 片栗粉 ②ほうれん草 人参 だし 塩 ③じゃが芋 青のり 塩
4 18	水	①おもゆ ②豆腐 ③トマト	①お粥 ②トマトのスープ ③豆腐と野菜の豆乳かけ ④ほうれん草のおかか和え	①軟飯 ②トマトのスープ ③豆腐と野菜の豆乳かけ ④ほうれん草のおかか和え	①米 ②トマト 玉葱 だし 塩 ③豆腐 人参 キャベツ 豆乳 塩 片栗粉 ④ほうれん草 鰹節 醤油	①人参とツナのお粥 ②小松菜の味噌汁 ③きゅうりのしらす和え ④オレンジ	①人参とツナの混ぜご飯 ②小松菜の味噌汁 ③きゅうりのしらす和え ④オレンジ	①米 人参 ツナ缶 ②小松菜 玉葱 だし 味噌 ③きゅうり しらす ④オレンジ
5 19	木	①おもゆ ②豆腐 ③さつまい	①お粥 ②ブロッコリーのスープ ③マーボー豆腐風 ④さつまいのサラダ	①軟飯 ②ブロッコリーのスープ ③マーボー豆腐風 ④さつまいのサラダ	①米 ②ブロッコリー 人参 だし 塩 ③豆腐 鶏ひき肉 ケチャップ 醤油 だし ④さつまい きゅうり 卵なしマヨネーズ	①しらす粥 ②鶏肉と根菜のスープ煮 ③なすの煮浸し	①しらす軟飯 ②鶏肉と根菜のスープ煮 ③なすの煮浸し	①米 しらす ②鶏ささ身 人参 かぼちゃ だし 塩 ③なす だし 醤油 鰹節
6 20	金	①おもゆ (しらす入り) ②じゃが芋 ③キャベツ	①そうめん ②カレイとじゃが芋のチーズ煮 ③小松菜のおひたし	①そめん ②カレイとじゃが芋のチーズ煮 ③小松菜のおひたし	①そうめん 人参 キャベツ だし 醤油 塩 ②カレイ じゃが芋 だし 粉チーズ 塩 ③小松菜 醤油	①お粥 ②じゃが芋の味噌汁 ③豆腐のそぼろあんかけ ④バナナ	①軟飯 ②じゃが芋の味噌汁 ③豆腐のそぼろあんかけ ④バナナ	①米 ②じゃが芋 ほうれん草 だし 味噌 ③豆腐 鶏ひき肉 だし 醤油 片栗粉 ④バナナ
7 21	土	①おもゆ ②豆腐 ③かぼちゃ	①お粥 ②小松菜の味噌汁 ③かぼちゃと豆腐の煮物 ④人参の甘煮	①軟飯 ②小松菜の味噌汁 ③かぼちゃと豆腐の煮物 ④人参の甘煮	①米 ②小松菜 玉葱 だし 味噌 ③かぼちゃ 豆腐 だし 醤油 塩 ④人参 三温糖	①カレイのお粥 ②玉葱のすまし汁 ③ブロッコリーとかぶの煮物	①カレイの軟飯丼 ②玉葱のすまし汁 ③ブロッコリーとかぶの煮物	①米 カレイ ほうれん草 だし 醤油 片栗粉 ②玉葱 人参 だし 醤油 塩 ③ブロッコリー かぶ だし 醤油 三温糖
9 23	月	①おもゆ ②豆腐 ③トマト	①お粥 ②豆腐の味噌汁 ③肉じゃが風 ④トマト	①軟飯 ②豆腐の味噌汁 ③肉じゃが風 ④トマト	①米 ②豆腐 ほうれん草 だし 味噌 ③鶏ひき肉 じゃが芋 玉葱 人参 だし 醤油 三温糖 ④トマト	①パン粥 ②ブロッコリーのスープ ③カレイとかぼちゃのミルク煮 ④りんご煮	①食パン ②ブロッコリーのスープ ③カレイとかぼちゃのクリーム煮 ④りんご煮	①食パン ②ブロッコリー 人参 だし 塩 ③カレイ かぼちゃ 豆乳 ④りんご 三温糖
10 24	火	①おもゆ ②カレイ ③ほうれん草	①お粥 ②かぶのすまし汁 ③豆腐と野菜の煮物 ④ほうれん草の納豆和え	①軟飯 ②かぶのすまし汁 ③豆腐と野菜の煮物 ④ほうれん草の納豆和え	①米 ②かぶ 小松菜 だし 塩 醤油 ③豆腐 玉葱 人参 だし 醤油 三温糖 ④ほうれん草 納豆	①お粥 ②ほうれん草のスープ ③肉団子のミルク煮 ④さつまいの煮物	①軟飯 ②ほうれん草のスープ ③肉団子のミルク煮 ④さつまいの煮物	①米 ②ほうれん草 人参 だし 塩 ③鶏ひき肉 パン粉 玉葱 豆乳 塩 ④さつまい 三温糖
11 25	水	①おもゆ (しらす入り) ②ブロッコリー ③キャベツ	①ミートスパゲティ風 ②キャベツのスープ ③ブロッコリーのおかか和え	①ミートスパゲティ風 ②キャベツのスープ ③ブロッコリーのおかか和え	①スパゲティ 鶏ひき肉 玉ねぎ ケチャップ 三温糖 片栗粉 ②キャベツ 人参 だし 塩 ③ブロッコリー 醤油 鰹節	①パン粥 ②かぼちゃのポタージュ ③なすと豆腐の煮物 ④バナナ	①食パン ②かぼちゃのポタージュ ③なすと豆腐の煮物 ④バナナ	①食パン 豆乳 ②かぼちゃ だし 塩 ③なすと豆腐 だし 醤油 塩 ④バナナ
12 26	木	①おもゆ ②豆腐 ③大根	①お粥 ②大根の味噌汁 ③炒り豆腐 ④さつまいのりんご煮	①軟飯 ②大根の味噌汁 ③炒り豆腐 ④さつまいのりんご煮	①米 ②大根 わかめ だし 味噌 ③豆腐 キャベツ 人参 玉葱 だし 醤油 ④さつまい りんご	①さつまい粥 ②小松菜のすまし汁 ③カレイとトマトの煮物	①さつまい軟飯 ②小松菜のすまし汁 ③カレイとトマトの煮物	①米 さつまい ②小松菜 人参 だし 塩 醤油 ③カレイ トマト キャベツ だし 醤油
13 27	金	①おもゆ ②カレイ ③人参	①お粥 ②玉葱のスープ ③カレイの味噌煮 ④きゅうり	①軟飯 ②玉葱のスープ ③カレイの味噌煮 ④きゅうり	①米 ②玉葱 ほうれん草 だし 塩 ③カレイ 人参 かぶ 味噌 だし 三温糖 ④きゅうり	①パン粥 ②かぶのスープ ③大豆のケチャップ煮 ④バナナ	①食パン ②かぶのスープ ③大豆のケチャップ煮 ④バナナ	①食パン 豆乳 ②かぶ 小松菜 だし 塩 ③大豆 玉葱 人参 ケチャップ 三温糖 ④バナナ
14 28	土	①おもゆ ②豆腐 ③かぼちゃ	①しらす粥 ②かぼちゃの味噌汁 ③豆腐と大根の煮物 ④トマト	①しらす軟飯 ②かぼちゃの味噌汁 ③豆腐と大根の煮物 ④トマト	①米 しらす ②かぼちゃ 玉葱 だし 味噌 ③豆腐 大根 だし 醤油 ④トマト	①お粥 ②大根のすまし汁 ③かぼちゃのそぼろあんかけ ④きゅうりのツナサラダ	①軟飯 ②大根のすまし汁 ③かぼちゃのそぼろあんかけ ④きゅうりのツナサラダ	①米 ②大根 ほうれん草 だし 塩 醤油 ③かぼちゃ 鶏ひき肉 だし 醤油 三温糖 ④きゅうり ツナ 卵なしマヨネーズ
31	月	①おもゆ ②カレイ ③ほうれん草	①お粥 ②人参のスープ ③カレイのブロッコリーあんかけ ④ほうれん草のおひたし	①軟飯 ②人参のスープ ③カレイのブロッコリーあんかけ ④ほうれん草のおひたし	①米 ②人参 玉葱 だし 塩 ③カレイ ブロッコリー だし 醤油 塩 片栗粉 ④ほうれん草 醤油	①鶏ささみうどん ②さつまいの煮物 ③オレンジ	①鶏ささみうどん ②さつまいの煮物 ③オレンジ	①うどん 鶏ささみ ほうれん草 人参 だし 醤油 塩 ②さつまい 三温糖 ③オレンジ