



7月離乳食予定献立表



7月	食						おやつ 午後3:00 8・9ヶ月頃から
	離乳後期 (9~11ヶ月)		離乳中期 (7~8ヶ月)		離乳前期 (5~6ヶ月)		
	歯茎でつぶせるかたさ		歯茎でつぶせるかたさ		歯茎でつぶせるかたさ		
	献立		献立		献立		
1月	全粥~軟飯 味噌汁 鶏肉の柔らかか煮	米/ハチマ/モーウイ/人参/鶏ささみ	全粥 味噌汁 鶏肉の柔らかか煮	米/じゃが芋/モーウイ/人参/鶏ささみ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/人参/じゃが芋/きゅうり	果物 (バナナ) 育児用ミルク
2火	全粥~軟飯 味噌汁 煮魚 煮浸し	米/じゃが芋/白身魚/人参/小松菜/	全粥 味噌汁 煮魚 煮浸し	米/じゃが芋/白身魚/人参/小松菜/	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 白身魚ペースト	米/じゃが芋/人参/小松菜/白身魚/	きな粉パンケーキ 育児用ミルク
3水	全粥~軟飯 (しらす入り) 冬瓜汁 豆腐のおやき	米/しらす/冬瓜/豆腐/玉ねぎ/人参/ブロッコリー	しらす粥 冬瓜汁 豆腐の煮物	米/しらす/冬瓜/豆腐/玉ねぎ/人参/ブロッコリー	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/冬瓜/玉ねぎ/ブロッコリー/豆腐	パン粥~トースト 育児用ミルク
4木	全粥~軟飯 味噌汁 野菜と豚肉の柔らかか煮 ひじきの煮物	米/大根/わかめ/キャベツ/玉ねぎ/豚肉/ひじき/人参	全粥 味噌汁 野菜と豚肉の柔らかか煮 ひじきの煮物	米/大根/わかめ/キャベツ/玉ねぎ/鶏ささみ/ひじき/人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/大根/キャベツ/人参	野菜がゆ 育児用ミルク
5金	全粥~軟飯 そうめん汁 豆腐の野菜あん 果物	米/そうめん/人参/オクラ/チンゲン菜/パプリカ/豆腐/スイカ	全粥 そうめん汁 豆腐の野菜あん 果物	米/そうめん/人参/オクラ/チンゲン菜/パプリカ/豆腐/スイカ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/人参/チンゲン菜/豆腐	野菜がゆ 育児用ミルク
6土	全粥~軟飯 野菜スープ トマト煮 和え物	米/玉ねぎ/人参/トマト/鶏ささみ/パプリカ/オクラ/	全粥 野菜スープ トマト煮 煮浸し	米/玉ねぎ/人参/トマト/鶏ささみ/パプリカ/オクラ/	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/人参/トマト/	野菜がゆ 育児用ミルク
8月	全粥~軟飯 トマトスープ 白菜と鶏肉の柔らかか煮 白和え	米/玉ねぎ/トマト/白菜/豚肉/人参/ひじき/豆腐/いんげん	全粥 トマトスープ 白菜と鶏肉の柔らかか煮 白和え	米/玉ねぎ/トマト/白菜/鶏肉/人参/ひじき/豆腐	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/白菜/トマト/玉ねぎ/豆腐	ホットケーキ 育児用ミルク
9火	全粥~軟飯 味噌汁 野菜と魚の煮物 人参の甘煮	米/豆腐/わかめ/白身魚/ブロッコリー/人参	全粥 味噌汁 野菜と魚の煮物 人参の甘煮	米/豆腐/わかめ/白身魚/ブロッコリー/人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 白身魚 (豆腐) ペースト	米/ブロッコリー/人参/白身魚 (豆腐)	焼いも (茹で) 育児用ミルク
10水	全粥~軟飯 野菜スープ じゃが芋のおやき 温サラダ	米/キャベツ/玉ねぎ/人参/じゃが芋/ささみミンチ/トマト/きゅうり	全粥 野菜スープ マッシュポテト 煮トマト	米/キャベツ/玉ねぎ/人参/じゃが芋/ささみミンチ/トマト/	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/人参/玉ねぎ/じゃが芋	ホットケーキ 育児用ミルク
11木	全粥~軟飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ 煮浸し	米/冬瓜/人参/わかめ/豆腐/長いも/ひじき/小松菜/コン	全粥 味噌汁 炒り豆腐風 煮浸し	米/冬瓜/人参/わかめ/豆腐/ひじき/小松菜/	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/冬瓜/人参/小松菜/豆腐	野菜がゆ 育児用ミルク
12金	全粥~軟飯 野菜スープ じゃが芋のそぼろ煮	米/キャベツ/玉ねぎ/コン/じゃが芋/ささみミンチ/	全粥 野菜スープ じゃが芋のそぼろ煮	米/キャベツ/玉ねぎ/じゃが芋/ささみミンチ/	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/人参/玉ねぎ/じゃが芋/	果物 (バナナ) 育児用ミルク
13土	パン (米) 粥~パン 玉ねぎのスープ 温サラダ バナナヨーグルト	パン (米) /玉ねぎ/コン/レタス/きゅうり/バナナ/プレーンヨーグルト	パン (米) 粥~パン 玉ねぎのスープ 茹で野菜 バナナヨーグルト	パン (米) /玉ねぎ/レタス/きゅうり/バナナ/プレーンヨーグルト	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/レタス/きゅうり	野菜がゆ 育児用ミルク
16火	全粥~軟飯 味噌汁 煮物 煮浸し	米/山東菜/人参/豆腐/レバー/玉ねぎ/キャベツ/もやし	全粥 味噌汁 煮物 煮浸し	米/山東菜/人参/豆腐/レバー/玉ねぎ/キャベツ/	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/山東菜/人参/キャベツ/豆腐	果物 (バナナ) 育児用ミルク

7月	昼 食						おやつ 午後3:00 8・9ヶ月頃から
	離乳後期(9~11ヶ月)		離乳中期(7~8ヶ月)		離乳前期(5~6ヶ月)		
	歯茎でつぶせるかたさ		歯茎でつぶせるかたさ		歯茎でつぶせるかたさ		
	献立		献立		献立		
17 水	全粥~軟飯 納豆 すまし汁 そばろあん煮	米/納豆/しらす/冬 瓜/鶏ひき肉/小松 菜/人参/玉ねぎ	全粥 納豆 すまし汁 そばろあん煮	米/納豆/しらす/冬 瓜/鶏ひき肉/小松 菜/人参/玉ねぎ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/冬瓜/人参/小松 菜/玉ねぎ	野菜がゆ 育児用ミルク
18 木	全粥~軟飯 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 人参の甘煮	米/じゃが芋/玉ね ぎ/白身魚/ほうれ ん草/人参	全粥 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 人参の甘煮	米/じゃが芋/玉ね ぎ/白身魚/ほうれ ん草/人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 白身魚ペースト	米/じゃが芋/人参/ ほうれん草/白身魚 /	パン粥~トースト (きなこ) 育児用ミルク
19 金	全粥~軟飯 トマトスープ なすそばろ煮	米/トマト/玉ねぎ/ じゃが芋/人参/な す/ひき肉	全粥 トマトスープ なすそばろ煮	米/トマト/玉ねぎ/ じゃが芋/人参/な す/ひき肉	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/トマト/じゃが 芋/玉ねぎ/人参	野菜がゆ 育児用ミルク
20 土	もずく粥 野菜スープ 煮物	米/もずく/玉ねぎ/ 人参/鶏ひき/キャ ベツ/じゃが芋/オ クラ	全粥 そばろ煮 野菜スープ 煮物	米/玉ねぎ/人参/鶏 ひき/キャベツ/じ ゃが芋/オクラ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/人参/じ ゃが芋	パン粥~トースト 育児用ミルク
22 月	全粥~軟飯 冬瓜汁 なすと豆腐の煮物 トマト	米/冬瓜/人参/なす /豆腐/トマト	全粥 冬瓜汁 なすと豆腐の煮物 トマト	米/冬瓜/人参/なす /豆腐/トマト	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/冬瓜/人参/トマ ト/豆腐/	野菜がゆ 育児用ミルク
23 火	全粥~軟飯 味噌汁 魚と野菜の煮物 ピーマン煮浸し	米/キャベツ/玉ね ぎ/白身魚/いんげ ん/ピーマン	全粥 味噌汁 魚と野菜の煮物 ピーマン煮浸し	米/キャベツ/玉ね ぎ/白身魚//ピーマ ン	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 白身魚ペースト	米/キャベツ/人参/ 玉ねぎ/	果物 (バナナ) 育児用ミルク
24 水	全粥~軟飯 味噌汁 豆腐と野菜のあんとし 果物	米/なす/玉ねぎ/小 松菜/人参/豆腐/パ ナナ	全粥 味噌汁 豆腐と野菜のあんとし 果物	米/なす/玉ねぎ/小 松菜/人参/豆腐/パ ナナ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/玉ねぎ/小松菜/ 人参/豆腐	野菜がゆ 育児用ミルク
25 木	全粥~軟飯 コンスープ ポークチャップ風 いんげんの和え物	米/じゃが芋/コー ン/豚肉/玉ねぎ/い んげん	全粥 コンスープ 鶏肉と野菜の柔らか煮	米/じゃが芋/コー ン/鶏ささみ/玉ね ぎ/ブロッコリー	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃが芋/玉ね ぎ/ブロッコリー	果物 (りんご~コンポート) 育児用ミルク
26 金	全粥~軟飯 味噌汁 煮魚 煮浸し	米/大根/豆腐/山東 菜/白身魚/ほうれ ん草/人参	全粥 味噌汁 煮魚 煮浸し	米/大根/豆腐/山東 菜/白身魚/ほうれ ん草/人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 白身魚ペースト	米/大根/玉ねぎ/ほ うれん草/白身魚/	野菜がゆ 育児用ミルク
27 土	全粥~軟飯 スープ そばろ煮 ヨーグルト	米/じゃが芋/玉ね ぎ/ブロッコリー/ 人参/豚ひき肉/ピ ーマン/トマト/プ レーンヨーグルト	全粥 スープ そばろ煮 ヨーグルト	米/じゃが芋/玉ね ぎ/ブロッコリー/ 人参/ささみ/みん ち/ピーマン/トマト/ プレーンヨーグル ト	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃが芋/トマ ト/人参/ブロッコ リー	果物 (バナナ) 育児用ミルク
29 月	全粥~軟飯 野菜スープ トマト煮	米/トマト/キャベ ツ/人参/玉ねぎ/じ ゃが芋/鶏ささみミ ンチ	全粥 野菜スープ トマト煮	米/トマト/キャベ ツ/人参/玉ねぎ/じ ゃが芋/鶏ささみミ ンチ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃが芋/キャ ベツ/トマト/かぼ ちゃ	焼かぼちゃ 育児用ミルク
30 火	全粥~軟飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード煮 温サラダ	米/へちま/豆腐/鶏 肉/ブロッコリー/ 人参/コーン	全粥~軟飯 味噌汁 ささ身の柔らか煮 温サラダ	米/へちま/豆腐/鶏 ささみ/ブロッコ リー/人参/コーン	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/ブロッコリー/ 人参/豆腐	ヨーグルト 育児用ミルク
31 水	パン(米)粥~パン コンスープ 煮物 ポテトサラダ 果物	パン(米)/コーン /玉ねぎ/人参/鶏さ さみ/ピーマン/じ ゃが芋/きゅうり/ バナナ	パン(米)粥~パン コンスープ 煮物 果物	パン(米)/コーン /玉ねぎ/人参/鶏さ さみ/ピーマン/じ ゃが芋/バナナ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/人参/じ ゃが芋/きゅうり	野菜がゆ 育児用ミルク

* 離乳初期は野菜ペーストは、素材の味を知る・食べることをならすため食材ごとのペーストを準備します

* お子さんの月齢や発達を考慮し、離乳食の内容や量を個々の合わせて無理なくすすめていきます

* 食事や栄養に関して気になること等ありましたら、担任保育士や市の栄養士にご相談ください

令和6年7月
あおいこども園(浦添市統一献立参考)

7月予定献立表

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日				
午前のおやつ	1	まがりせんべい	2	ハーベストセサミ	3	焼き芋	4	豆乳(フルーツ味)	5	クラッカー	6	丸ボウロ		
昼食		マージンごはん モーウイのサラダ 味噌汁(じゃが芋) さばの塩こうじ焼き 春雨の和え物		麦ごはん 味噌汁(じゃが芋) さばの塩こうじ焼き 春雨の和え物		ごはん 手作りぶりかけ イナムドゥチ 黄桃 ゴーヤーチャンプルー		ごはん 味噌汁(大根) 豚肉とキャベツのみそ炒め ひじきのサラダ オレンジ		ごはん セタそうめん汁 星型ハンバーグ すいか チンゲン菜と人参のソテー		ハヤシライス オクラの和え物 コンソメスープ バナナ		
3時のおやつ		焼麩のフレンチトースト バナナ 牛乳		きな粉クッキー 牛乳		クロックムッシュ ジョアブレレーン		ごまフレーク 牛乳		はとむぎおこし りんご 牛乳		スティックパン 牛乳		
午前のおやつ	8	ヨーグルト	9	野菜スティック	10	ビスコ	11	胚芽ビスケット	12	棒チーズ	13	ひじきスティック		
昼食		中華丼 トマトと卵のスープ ひじきの日和え 黄桃		ごはん 味噌汁(豆腐) 魚の梅マヨ焼き 千切りのりちー		お子様ランチ 野菜スープ とんかつ 大豆サラダ すいか		ごはん 味噌汁(冬瓜) うじら豆腐 小松菜炒め パイン缶		ごはん キャベツと卵のスープ 塩しモンダレ炒め ちくわ磯辺揚げ みかん缶		オープンサンドトースト スタミナサラダ フルーツヨーグルト		
3時のおやつ		ココアマフィン 牛乳		大芋芋 牛乳		チーズケーキ 牛乳		黒糖くずもち 牛乳		お米deガトーショコラ バナナ 牛乳		お茶・麦茶 わかめおむすび		
午前のおやつ	15	うみ ひ	16	動物ビスケット	17	こざかなせんべい	18	麦菓子	19	バナナ	20	Feウエハース		
昼食		うみ ひ 		麦ごはん 味噌汁(山東菜) レバーフライ 魷チャンプルー		ごはん 納豆 冬瓜のすまし汁 ふんわりナゲット 三色ソテー (小松菜)		ごはん 味噌汁(じゃが芋) 魚のごま味噌焼き 人参いりちー パイン缶		夏野菜カレー ゴーヤーサラダ 野菜ジュース		もずく丼 卵スープ 粉ふき芋(青のり) みかん缶		
3時のおやつ		バナナマフィン 牛乳		バナナマフィン 牛乳		マドレーヌ 牛乳		揚げパン 牛乳		ストーンクッキー 牛乳		トースト(バター・シユガー) 牛乳		
午前のおやつ	22	ひじきスティック	23	ミレービスケットノンフライ	24	カル鉄スティック	25	ぶどうゼリー (Fe)	26	ソフトせんべい	27	五穀のビスケット		
昼食		スタミナ丼 冬瓜のすり流し きゅうりともやしと和え物 黄桃		ごはん 味噌汁(キャベツ) スルルーの南蛮漬 野菜炒め 黄桃		沖繩そば もやしの中華風和え物 バナナ		ごはん じゃが芋とコーンのスープ ポークチャップ パイン缶 いんげん土佐和え		ごはん 沖繩風味噌汁 白身魚のフライ ほうれん草のごま和え		ドライカレー パパイアの和え物 スープ(じゃがいも) ヨーグルト		
3時のおやつ		ゴーヤーチップス 牛乳		黒糖ケーキ 牛乳		味噌おむすび 棒チーズ 桑茶		お米deおむすび りんご 牛乳		クラッカーサンド パイナップル 牛乳		コーンフレーク バナナ		
午前のおやつ	29	豆乳ウエハース	30	ヨーグルト	31	焼き芋	熱中症に注意! 熱中症予防  1.規則正しい生活で体調を整える。早寝・朝ごはんをしっかり食べる 2.外での活動では帽子をかぶり、炎天下での長時間の活動を避ける 3.風通しのよい服装で過ごす。 4.室内では扇風機やエアコンを利用し、温度や湿度を調整する 5.こまめに水分を補給する							
昼食		チキンカレー コールスローサラダ ジョア 白ぶどう		ごはん 味噌汁(ハチマ) 鶏肉のマヨネーズ焼き 野菜のマヨネーズ和え		バターパン コーンスープ ポークビーンズ ポテトサラダ バナナ								熱中症に注意! 熱中症予防
3時のおやつ		野菜の天ぷら 桑茶		ヨーグルトスコーン 牛乳		鮭わかめおむすび ゆでとうもろこし 桑茶								

7月予定献立表



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		
午前のおやつ	1	まがりせんべい	2	ハーベストセサミ	3	焼き芋	4	豆乳(フルーツ味)	5	クラッカー	6	丸ボウロ
昼食		マージンごはん モーウイのサラダ 味噌汁(ハチマ) チキン南蛮		麦ごはん 味噌汁(じゃが芋) さばの塩こうじ焼き 春雨の和え物		お弁当会		ごはん 味噌汁(大根) 豚肉とキャベツのみそ炒め ひじきのサラダ オレンジ		ごはん セタそめ汁 星型ハンバーグ すいか チンゲン菜と人参のソテー		ハヤシライス オクラの和え物 コンソメスープ バナナ
3時のおやつ		焼麩のフレンチトースト バナナ 牛乳		きな粉クッキー 牛乳		クロックムッシュ ジョアブレーン		ごまフレーク 牛乳		はとむぎおこし りんご 牛乳		スティックパン 牛乳
午前のおやつ	8	ヨーグルト	9	野菜スティック	10	ビスコ	11	胚芽ビスケット	12	棒チーズ	13	ひじきスティック
昼食		中華丼 トマトと卵のスープ ひじきの白和え 黄桃		ごはん 味噌汁(豆腐) 魚の梅マヨ焼き 干切りのいりちー		お子様ランチ 野菜スープ とんかつ 大豆サラダ すいか		ごはん 味噌汁(冬瓜) うじら豆腐 小松菜炒め パイン缶		ごはん キャベツと卵のスープ 塩しモンダレ炒め ちくわ磯辺揚げ みかん缶		オーブンサントトースト スタミナサラダ フルーツヨーグルト
3時のおやつ		ココアマフィン 牛乳		大学芋 牛乳		チーズケーキ 牛乳		黒糖くずもち 牛乳		お米deガトーシヨコラ バナナ 牛乳		お茶・麦茶 わかめおむすび
午前のおやつ	15	うみ ひ	16	動物ビスケット	17	こざかなせんべい	18	麦菓子	19	バナナ	20	Feウエハース
昼食		うみ ひ 		麦ごはん 味噌汁(山東菜) レバフライ 蕨チヤンブルー		ごはん 納豆 冬瓜のすまし汁 ふんわりナゲット 三色ソテー(小松菜)		ごはん 味噌汁(じゃが芋) 魚のごま味噌焼き 人参いりちー パイン缶		夏野菜カレー ゴーヤーサラダ 野菜ジュース		もずく丼 卵スープ 粉ふき芋(青のり) みかん缶
3時のおやつ		バナナマフィン 牛乳		バナナマフィン 牛乳		マドレーヌ 牛乳		揚げパン 牛乳		ストーンクッキー 牛乳		トースト(バターシュガー) 牛乳
午前のおやつ	22	ひじきスティック	23	ミレービスケットノンフライ	24	カル鉄スティック	25	ぶどうゼリー (Fe)	26	ソフトせんべい	27	五穀のビスケット
昼食		スタミナ丼 冬瓜のすり流し きゅうりともやしとの和え物 黄桃		ごはん 味噌汁(キャベツ) スルルーの南蛮漬け 野菜炒め 黄桃		沖繩そば もやしの中華風和え物 バナナ		ごはん じゃが芋とコーンのスープ ポークチャップ パイン缶 いんげん土佐和え		ごはん 沖繩風味噌汁 白身魚のフライ ほうれん草のごま和え		ドライカレー パパイアの和え物 スープ(じゃがいも) ヨーグルト
3時のおやつ		ゴーヤーチップス 牛乳		黒糖ケーキ 牛乳		味噌おむすび 棒チーズ 桑茶		お米deヨーガーカト りんご 牛乳		クラッカーサンド パイナップル 牛乳		コーンフレーク バナナ
午前のおやつ	28	豆乳ウエハース	29	ヨーグルト	30	焼き芋		熱中症に注意! 熱中症予防  1.規則正しい生活で体調を整える。早寝・朝ごはんをしっかり食べる 2.外での活動では帽子をかぶり、炎天下での長時間の活動を避ける 3.風通しのよい服装で過ごす。 4.室内では扇風機やエアコンを利用し、温度や湿度を調整する 5.こまめに水分を補給する				
昼食		チキンカレー コールスローサラダ ジョア 白ぶどう		ごはん 味噌汁(ハチマ) 鶏肉のマーマレード焼き 野菜のマヨネーズ和え		バターパン コーンスープ ポークビーンズ ポテトサラダ バナナ						
3時のおやつ		野菜の天ぷら 桑茶		ヨーグルトスコーン 牛乳		鮭わかめおむすび ゆでとうもろこし 桑茶						