

2025年

7月

離乳食献立表

		初期(ごっくん期)	中期(もぐもぐ期)	後期(かみかみ期)	完了期
		5～6ヶ月	7～8ヶ月	9～11ヶ月	12～18ヶ月
日	曜	10倍粥・ミルク	7倍粥・ミルク	5倍粥	軟飯
1	火	人参ペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・人参すりつぶし じゃが芋マッシュ 鰹だしと野菜スープ	白身魚の煮付け ひじき・ピーマン・えのき・じゃが芋柔らか煮 玉ねぎ・人参・じゃが芋のスープ	たらのカレーチーズパン粉焼き ひじきのスパゲティソテー じゃが芋とベーコンのスープ(ベーコン抜き)
2	水	人参ペースト キャベツペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・人参すりつぶし キャベツのすりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	豚肉・千切り大根・キャベツ・三度豆柔らか煮 人参スティック キャベツ・玉ねぎの味噌汁	千切り大根と豚肉の炒め煮 人参スティック キャベツと玉ねぎの味噌汁
3	木	人参ペースト ほうれん草ペースト 昆布だしと野菜スープ	豆腐・人参すりつぶし ほうれん草すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	牛肉・ほうれん草・ピーマン・玉ねぎ柔らか煮 人参スティック 豆腐・チンゲン菜・玉ねぎ・人参のスープ	チャブチェ(にんにく抜き) 人参スティック 豆腐とチンゲン菜のスープ
4	金	キャベツペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・キャベツすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	ささみ・キャベツ・人参・ひじき柔らか煮 人参スティック 玉ねぎ・人参・椎茸のスープ	親子汁 人参スティック キャベツのごま酢和え
7	月	人参ペースト かぼちゃペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・人参すりつぶし かぼちゃマッシュ 鰹だしと野菜スープ	ささみ・人参・玉ねぎ柔らか煮 かぼちゃ柔らか煮 人参・コーン・椎茸・えのきのスープ	唐揚げ かぼちゃのサラダ(ハム抜き) 天の川スープ(蒲鉾抜き)
8	火	小松菜ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・小松菜すりつぶし 人参すりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	白身魚の煮付け 小松菜・人参・キャベツ柔らか煮 玉ねぎ・えのきの味噌汁	鯖の塩焼き 海苔酢和え えのきと玉ねぎの味噌汁
9	水	人参ペースト 玉ねぎペースト 昆布だしと野菜スープ	豆腐・人参すりつぶし 玉ねぎすりつぶし 鰹だしと野菜スープ	豚ミンチ・なす・玉ねぎ・三度豆柔らか煮 人参スティック 豆腐・わかめ・人参のスープ	麻婆なす(にんにく抜き) 人参スティック 豆腐とわかめのスープ
10	木	人参ペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・人参すりつぶし じゃが芋マッシュ 煮干しだしと野菜スープ	ささみ・ごぼう・玉ねぎ・人参柔らか煮 じゃが芋スティック 玉ねぎ・じゃが芋の味噌汁	おからの炒り煮(ちくわ・こんにやく抜き) じゃが芋スティック じゃが芋と玉ねぎの味噌汁
11	金	玉ねぎペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・きゅうり柔らか煮 人参スティック 玉ねぎ・じゃが芋のスープ	三色そうめん(ハム抜き) 人参スティック スタミナ納豆(にんにく・生姜抜き)
14	月	玉ねぎペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎ・人参・ピーマン柔らか煮 人参スティック ツナ・レタス・玉ねぎ・人参のスープ	ナポリタンスパゲティ(ウインナー抜き) 人参スティック レタススープ(干し椎茸抜き)
15	火	人参ペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・人参すりつぶし じゃが芋マッシュ 煮干しだしと野菜スープ	豚ミンチ・玉ねぎ・人参・三度豆柔らか煮 じゃが芋スティック わかめ・なす・しめじ・玉ねぎの味噌汁	厚揚げと野菜のそぼろ煮(干し椎茸・にんにく・生姜抜き) じゃが芋スティック なすとしめじの味噌汁
16	水	玉ねぎペースト チンゲン菜ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎすりつぶし チンゲン菜すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	ささみ・ひじき・玉ねぎ柔らか煮 トマト・玉ねぎ・じゃが芋柔らか煮 チンゲン菜・コーン・玉ねぎのスープ	わかめご飯 タンドリーチキン(にんにく抜き)・トマトサラダ(ハム抜き) チンゲン菜とベーコンのスープ(ベーコン抜き)
17	木	キャベツペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・キャベツすりつぶし 人参すりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	豚肉・玉ねぎ・キャベツ・ピーマン柔らか煮 人参スティック わかめ・ほうれん草・玉ねぎの味噌汁	豚の生姜焼き(生姜抜き) 人参スティック ほうれん草と油揚げの味噌汁
18	金	人参ペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・人参すりつぶし じゃが芋マッシュ 鰹だしと野菜スープ	ささみ・キャベツ・人参・コーン柔らか煮 じゃが芋スティック 玉ねぎ・人参・じゃが芋のスープ	チキンカレー じゃが芋スティック オレンジドレッシングサラダ(ハム抜き)
22	火	ほうれん草ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・ほうれん草すりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	豚肉・もやし・ほうれん草・コーン柔らか煮 人参スティック なす・玉ねぎのスープ	どうがめ汁(生姜抜き) 人参スティック 人参サラダ
23	水	玉ねぎペースト キャベツペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・玉ねぎすりつぶし キャベツすりつぶし 鰹だしと野菜スープ	白身魚の煮付け キャベツ・人参・もやし柔らか煮 ツナ・キャベツ・人参・玉ねぎ・椎茸のスープ	ピラフ 白身魚のフライ 豆苗の中華風サラダ(ハム抜き) 野菜スープ
24	木	豆腐ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	豆腐・小松菜すりつぶし 人参すりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	ささみ・ごぼう・三度豆・玉ねぎ柔らか煮 人参スティック 豆腐・小松菜・わかめ・玉ねぎの味噌汁	筑前煮(ちくわ・竹の子・干し椎茸・こんにやく抜き) 人参スティック 小松菜と豆腐の味噌汁
25	金	人参ペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・人参すりつぶし じゃが芋マッシュ 煮干しだしと野菜スープ	牛肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋柔らか煮 じゃが芋スティック なめこ・わかめの味噌汁	肉じゃが(こんにやく抜き) じゃが芋スティック なめこ油揚げの味噌汁
28	月	玉ねぎペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎすりつぶし じゃが芋マッシュ 鰹だしと野菜スープ	豚肉・玉ねぎ・人参・トマト缶柔らか煮 じゃが芋スティック もやし・人参・玉ねぎ・春雨のスープ	ボークビーンズ じゃが芋スティック 春雨スープ(ベーコン・干し椎茸抜き)
29	火	豆腐ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・キャベツすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	白身魚の煮付け キャベツ・コーン・人参柔らか煮 豆腐・わかめ・えのきの澄まし汁	鮭のオニオンソースかけ キャベツとわかめのごまマヨ和え 豆腐とえのきの澄まし汁
30	水	玉ねぎペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎすりつぶし 人参すりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	牛肉・れんこん・玉ねぎ・じゃが芋柔らか煮 人参スティック わかめ・もやし・玉ねぎの味噌汁	五目きんぴら(ちくわ・こんにやく抜き) 人参スティック もやしの味噌汁
31	木	キャベツペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・キャベツすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	豚肉・キャベツ・玉ねぎ・もやし・ピーマン柔らか煮 人参スティック クリームコーン・人参・チンゲン菜のスープ	野菜ビーフン 人参スティック 中華風コーンスープ

☆月齢は目安です。お子様の離乳食の進み具合に合わせて担任とご相談下さい。

☆食材は、予定ですので一部変更することがあります。

☆完了食のハム・ベーコンはツナに変わります。

☆完了食については普通献立表を参考に比べて下さい。