令和　　5年度　　7月離乳食献立表

	かみかみ期	ぱくぱく期	おやつ		かみかみ期	ぱくぱく期	おやつ
名前				名前			
月 10 24 日	鶏肉と野菜のトマト煮 三色和え モロヘイヤの味噌汁 5倍粥～軟飯	鶏肉と野菜のトマト煮 三色和え モロヘイヤの味噌汁 軟飯～ごはん	バナナのマフィン (※バナナ)	月 3 31 日	豆腐の五目煮 ピーマンと胡瓜とじゃこの炒め煮 南瓜の味噌汁 5倍粥～軟飯	豆腐の五目煮 ピーマンと胡瓜とじゃこの炒め煮 南瓜の味噌汁 軟飯～ごはん	ツナマヨトースト (※ツナ入りおにぎり)
火 ⑪ 25 日	赤魚の炊き合わせ 小松菜のさっと煮 じゃが芋の味噌汁 5倍粥～軟飯	赤魚の炊き合わせ 小松菜のさっと煮 じゃが芋の味噌汁 軟飯～ごはん	チヂミ (※玉葱とにらのおやき)	火 4 18 日	野菜と豚肉の炒め煮 切干大根の和え物 豆腐のすまし汁 5倍粥～軟飯	ポークチャップ 切干大根の和え物 豆腐のすまし汁 軟飯～ごはん	きな粉マカロニ (※おせんべい)
水 12 26 日	ビーフシチュー (※アレルゲンを含まないコンソメスープ) 和風サラダ 5倍粥～軟飯	ビーフシチュー 和風サラダ 軟飯～ごはん	フルーツゼリー	水 5 19 日	野菜と鶏もも肉のクリーム煮 (※アレルゲンを含まないコンソメスープ) グリーンサラダ 5倍粥～軟飯	夏野菜カレー グリーンサラダ 軟飯～ごはん	5日　煮りんご 19日　フルーツ入り ヨーグルト (※ミニゼリー)
木 13 27 日	豚肉、じゃが芋、野菜の炊き合わせ 茄子のやわらか煮 青菜の味噌汁 5倍粥～軟飯	豚肉、じゃが芋、野菜の炊き合わせ 茄子とひろうすの煮物 青菜の味噌汁 軟飯～ごはん	スティックパンの カリカリ焼き (※おせんべい)	木 6 ⑳ 日	ミートローフ　(玉子・乳・パン粉不使用 →片栗粉使用のミートボール) ほうれん草のおかか和え 茄子の味噌汁、5倍粥～軟飯	ミートローフ　(玉子・乳・パン粉不使用 →片栗粉使用のミートボール) ほうれん草のおかか和え 茄子の味噌汁、軟飯～ごはん	キャロットケーキ (※おせんべい)
金 14 28 日	鰆の塩焼き 南瓜の含め煮 いんげんのやわらか煮 冬瓜のすまし汁、5倍粥～軟飯	鰆の塩焼き 南瓜の含め煮 いんげんのやわらか煮 冬瓜のすまし汁、軟飯～ごはん	スイカ	金 7 21 日	白身魚のソテー ひじき・ブロッコリー・人参・鶏ささみ のおかか和え さつま芋の味噌汁、5倍粥～軟飯	白身魚のシュンユイ 野菜のひじき和え さつま芋の味噌汁 軟飯～ごはん	7日　七夕ゼリー (七夕ゼリーはアレルゲンを含みません) 21日　とうもろこし、小魚 (ふわふわせんべい)
土 1 15 29	冷やしきつねうどん (ほうれん草、人参、鶏ささみ) (※うどん×→お粥)	冷やしきつねうどん		土 8 22 日	たっぷり野菜のあんかけ丼 (※ブイヨン・チーズ　不使用) (※パスタ×→お粥)	たっぷり野菜のパスタ	
麺の日 11	ジャージャー麺 (※うどん×→お粥　丼)	ジャージャー麺	チヂミ (※玉葱とにらのおやき)	誕生日 20	枝豆しらすご飯(※枝豆×→炊き込みご飯)(お粥) ひき肉とマッシュポテトの重ね焼き コールスローサラダ オクラとなめこの味噌汁　/ ぶどう	枝豆しらすご飯(軟飯～ごはん) 星のコロッケ コールスローサラダ オクラとなめこの味噌汁　/ ぶどう	キャロットケーキ (※おせんべい)

※離乳食の献立表は、主に給食献立内の食材を使用していますが、献立中のこんにゃく、練り製品などは、つくし組さんは使用しません。

　また、生姜やニンニクは、12カ月過ぎた頃から、風味づけ程度に使用することがあります。

※完了期(12か月)頃からカレールウも使用していきますが、つくし組さんではアレルゲンを含まない乳児さん用のルウを使用します。

※9カ月頃から鰹・昆布の混合だしを使用していき、徐々に薄味をつけていきます。

※献立で使用する食材は、事前に一度少量からご家庭でお試しください。