



2023年 7月 離乳食献立表

社会福祉法人 都島友の会
都島乳児保育センター



日曜日	離乳 後期食				離乳 中期食	
	間食(朝)	昼食	間食(3時)	延長(6時)	材料	
1 土	ハイハイ	とり南蛮うどん おかか和え オレンジ	野菜ハイハイ		うすあげ 花かつお 鶏ミンチ うどん きゅうり オレンジ 玉ねぎ 人参 青ねぎ	煮込みうどん おかか和え オレンジ カットわかめ 花かつお うどん きゅうり オレンジ 玉ねぎ 人参
3 月	ハイハイ	軟飯 すきやき風煮 スティックポテト みそ汁	枝豆蒸しパン	バナナ	牛ミンチ 絹ごし豆腐 ごはん じゃが芋 きぬさや なす 玉ねぎ 人参 青ねぎ 白菜 小麦粉 えだまめ	全粥 豆腐の煮物 すまし汁 絹ごし豆腐 全がゆ じゃが芋 なす 玉ねぎ 人参 白菜
4 火	ハイハイ	トマトライス レタスサラダ フルーツヨーグルト	豆乳きな粉プリン	ベビーせんべい	ヨーグルト 牛ミンチ ごはん じゃが芋 アスパラガス きゅうり トマト バナナ レタス 玉ねぎ 人参 きな粉 ゼラチン 豆乳	人参の洋風粥 ポタージュ バナナ じゃが芋 全がゆ トマト バナナ レタス 玉ねぎ 人参
5 水	ハイハイ	ロールパン 白身魚トマトソースかけ サラダ スープ	かぼちゃ蒸しパン	しおかりんとう	ホキ サラダ油 ロールパン 小麦粉 キャベツ きゅうり トマト ビーマン プロccoli ほうれん草 ほんしめじ 玉ねぎ 人参 青ねぎ スイートコーン 南瓜	グリーンリゾット 白身魚のトマト煮 スープ からすがれい 全がゆ キャベツ きゅうり トマト プロccoli ほうれん草 玉ねぎ 人参
6 木	ハイハイ	そうめん 厚揚げと白菜の炒め煮 すいか	ジャムパン	ベビーせんべい	鶏糸卵 鶏ミンチ 厚揚げ そうめん いんげん きゅうり すいか トマト 人参 青ねぎ 白菜 イチゴジャム 食パン	そうめんのやわらか煮 吉野煮 すいか 絹ごし豆腐 かたくり粉 そうめん きゅうり すいか トマト 玉ねぎ 人参 白菜
7 金	ハイハイ	七夕混ぜごはん 冬瓜のとうもろこしあん お星様スープ	フルーツヨーグルト	青のりボール	ちりめんじゃこ 鶏糸卵 高野豆腐 湯葉 ごはん とうもろこし オクラ きぬさや きゅうり とうがん 人参 ゼラチン バナナ オレンジ	しらす粥 冬瓜の薄くず煮 スープ ちりめんじゃこ かたくり粉 全がゆ オクラ きゅうり とうがん 玉ねぎ 人参
8 土	ハイハイ	ピラフ サラダ スープ バナナ	野菜ハイハイ		豚ミンチ ごはん パター マヨレ きゅうり ビーマン ほうれん草 玉ねぎ 人参 青ねぎ 赤ピーマン 大根 スイートコーン バナナ	雑炊 大根のサラダ スープ バナナ ちりめんじゃこ 全がゆ きゅうり ほうれん草 玉ねぎ 人参 大根 バナナ
10 月	ハイハイ	枝豆ご飯 鶏の照り焼き 小松菜の和え物 けんちん汁	オレンジ	ふかし芋	うすあげ 鶏肉 ごはん 里芋 えだまめ トマト 小松菜 人参 青ねぎ 大根 オレンジ	さといも粥 大根のトマト煮 小松菜の和え物 全がゆ 里芋 トマト 玉ねぎ 小松菜 人参 大根
11 火	ハイハイ	軟飯 太刀魚の塩焼き そうめんかぼちゃの和え物 みそ汁	フレンチトースト	ベビーせんべい	うすあげ たちうお ごはん オクラ きゅうり そうめんかぼちゃ なす 人参 青ねぎ スキムミルク 卵 パター 食パン	全粥 白身魚の蒸し焼き そうめんかぼちゃの煮物 からすがれい 全がゆ オクラ きゅうり そうめんかぼちゃ なす 人参
12 水	ハイハイ	軟飯 おからハンバーグ 卵サラダ みそ汁	オレンジゼリー	ちんすこう	おから 鶏ミンチ 木綿豆腐 卵 ごはん パン粉 マヨレ キャベツ きゅうり とうがん 玉ねぎ 人参 青ねぎ ゼラチン オレンジ	全粥 具だくさん白和え すまし汁 絹ごし豆腐 全がゆ キャベツ きゅうり とうがん 人参
13 木	ハイハイ	チキンライス じゃが芋とツナのサラダ ミルクスープ バナナ	蒸しパン	バナナ	スキムミルク ツナフレーク 鶏ミンチ ごはん じゃが芋 マヨレ キャベツ バナナ ほうれん草 レタス 玉ねぎ 人参 ミックスベジタブル 小麦粉	リゾット ポトフ バナナ かたくり粉 じゃが芋 全がゆ キャベツ バナナ ほうれん草 玉ねぎ 人参
14 金	ハイハイ	ナポリタン ディブ野菜 スープ りんご	わかめおにぎり	コーン蒸しパン	豚ミンチ スパゲティ マヨレ キャベツ トマト ビーマン プロccoli ほんしめじ りんご 玉ねぎ 人参 青ねぎ 南瓜 カットわかめ ごはん	煮込みうどん パンキンサラダ りんご うどん キャベツ トマト プロccoli りんご 玉ねぎ 人参 南瓜
15 土	ハイハイ	豆腐のあんかけ丼 さつま芋サラダ 春雨スープ オレンジ	野菜ハイハイ		サラダチキン 絹ごし豆腐 豚ミンチ ごはん さつま芋 ほうれん草 マヨレ きゅうり チンゲン菜 玉ねぎ 人参 太もやし オレンジ	豆腐のあんかけ丼 さつま芋サラダ スープ オレンジ カットわかめ 絹ごし豆腐 かたくり粉 さつま芋 全がゆ きゅうり チンゲン菜 玉ねぎ 人参 オレンジ
17 月	海の日 					
18 火	ハイハイ	軟飯 牛肉の炒め物 マカロニサラダ わか玉スープ	きな粉ポテト	抹茶蒸しパン	カットわかめ 牛ミンチ 卵 ごはん マカロニ マヨレ キャベツ きゅうり しいたけ ビーマン 黄ピーマン 玉ねぎ 人参 青ねぎ きな粉 じゃが芋	全粥 野菜の炒め煮 すまし汁 全がゆ キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 大根
19 水	ハイハイ	ハヤシライス 大豆サラダ バナナ	ピザトースト	ベビーせんべい	牛ミンチ 大豆水菜 ごはん マヨレ カカラワー きゅうり グリンピース バナナ 玉ねぎ 人参 コーン ピザ用チーズ 食パン ビーマン	おじや 野菜サラダ バナナ 全がゆ カカラワー きゅうり グリンピース バナナ 玉ねぎ 人参
20 木	ハイハイ	軟飯 じゃが芋オムレツ プロccoliサラダ スープ	クッキー	オレンジ	ツナフレーク 卵 ごはん じゃが芋 マヨレ えだまめ キャベツ プロccoli ほうれん草 ほんしめじ 玉ねぎ 人参 スイートコーン 小麦粉	全粥 じゃが芋のトマト煮 プロccoliサラダ 全がゆ じゃが芋 キャベツ トマト プロccoli ほうれん草 玉ねぎ 人参
21 金	ハイハイ	軟飯 かわいいのみそ焼き ひじき五目煮 すまし汁	すいか	粉ふき芋	からすがれい ひじき ごはん 里芋 えだまめ 小松菜 人参 青ねぎ 大根 すいか	全粥 かわいいの蒸し焼き 大根の煮物 からすがれい 全がゆ 里芋 小松菜 人参 大根
22 土	ハイハイ	中華丼 キャベツの和え物 みそ汁 オレンジ	野菜ハイハイ		うすあげ 豚ミンチ ごはん きぬさや キャベツ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 太もやし 大根 白菜 オレンジ	おじや キャベツの和え物 すまし汁 オレンジ カットわかめ 全がゆ キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 白菜 オレンジ
24 月	ハイハイ	軟飯 松風焼き 白菜の和え物 すまし汁	大学芋	キャベツとコーンのおやき	とろろ昆布 鶏ミンチ 木綿豆腐 ごはん パン粉 えのきたけ きゅうり 玉ねぎ 人参 青ねぎ 南瓜 白菜 さつま芋	全粥 豆腐と野菜の炊き合わせ すまし汁 とろろ昆布 絹ごし豆腐 全がゆ きゅうり 玉ねぎ 人参 白菜
25 火	ハイハイ	親子丼 オクラの和え物 みそ汁 オレンジ	トマトケーキ	ベビーせんべい	鶏ミンチ 糸かつお 卵 ごはん オクラ オレンジ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 南瓜 小麦粉 トマト	パンキン粥 オクラの和え物 すまし汁 花かつお 全がゆ オクラ 玉ねぎ 人参 南瓜
26 水	ハイハイ	冷やしきつねうどん 茄子の煮物 バナナ	おかかおにぎり	りんごゼリー	うすあげ カットわかめ 鶏糸卵 うどん きゅうり トマト なす バナナ 青ねぎ 花かつお ごはん	冷やしうどん 茄子の煮物 バナナ カットわかめ うどん きゅうり なす バナナ 人参
27 木	ハイハイ	軟飯 ポークチャップ ツナポテトサラダ コーンスープ	ちんすこう	オレンジ	スキムミルク ツナフレーク 豚ミンチ ごはん じゃが芋 マヨレ 小麦粉 きゅうり トマト ビーマン ほんしめじ 玉ねぎ 人参 スイートコーン 小麦粉 ラード	グリーンピース粥 野菜のトマト煮 スープ じゃが芋 全がゆ きゅうり グリンピース トマト 玉ねぎ 人参
28 金	ハイハイ	かわいい混ぜご飯 ほうれん草の炒め物 赤だし メロン	ネギ焼き	ホットケーキ	からすがれい 鶏糸卵 絹ごし豆腐 ごはん ほうろく えのきたけ きゅうり ほうれん草 メロン 玉ねぎ 人参 青ねぎ スイートコーン 花かつお 卵 小麦粉	白身雑炊 豆腐の二色あん りんご からすがれい 絹ごし豆腐 かたくり粉 全がゆ きゅうり ほうれん草 りんご 人参
29 土	ハイハイ	牛丼 プロccoliの菜種和え みそ汁 バナナ	野菜ハイハイ		牛ミンチ 卵 ごはん なす プロccoli ほうれん草 玉ねぎ 人参 青ねぎ バナナ	野菜丼 プロccoliの煮物 すまし汁 バナナ カットわかめ かたくり粉 全がゆ なす プロccoli ほうれん草 玉ねぎ 人参 バナナ
31 月	ハイハイ	中華丼 胡瓜の和え物 具だくさん汁 バナナ	クッキー	しおかりんとう	豚ミンチ ごはん 里芋 きゅうり チンゲン菜 バナナ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 大根 白菜 マヨレ 小麦粉	白菜のおじや 具だくさん汁 バナナ 全がゆ 里芋 チンゲン菜 バナナ 玉ねぎ 人参 大根 白菜

※朝のおやつはハイハイ(プレーン/緑黄色野菜)・ベビーせんべいを提供します。



ジャパンメディカルフード
栄養士 作成

