

# 7月 離乳食献立表



C(後期)食からは普通食より取り分けしており、  
 C(後期)食は調味料1/3量、汁ものはだし汁で3倍に薄めて作っています。  
 D(完了期)食は調味料半量、汁ものはだし汁で2倍に薄めて作っています。

日	A(初期) 6か月	B(中期) 7~8か月	C(後期) 9~11か月	D(完了期) 12~18か月
1 ・ 月	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク又は牛乳
	昼食 つぶし粥 麩のふわふわ煮 (麩、だし汁、でんぷん) 煮野菜(にんじん、たまねぎ、じゃがいも、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 麩と野菜の煮物(麩、にんじん、じゃがいも、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (たまねぎ、わかめ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 いりどり (こんにやく・ごぼう・たけのこ除く) 麩とわかめのみそ汁	軟飯 いりどり(こんにやく除く) 麩とわかめのみそ汁
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク 野菜粥 (米、にんじん、たまねぎ)	育児用ミルク ひじき入りドライカレーの硬粥 (ひじきよく戻す、カレー粉除く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ひじき入りドライカレーの軟飯 (ひじきよく戻す、カレー粉少量)
2 ・ 16 ・ 火	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 煮魚 (白身魚、煮汁、でんぷん) 煮野菜(なす皮むく、キャベツ、じゃがいも、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉と野菜の煮物(鶏ささみ肉、たまねぎ、にんじん、なす皮むく、キャベツ、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの (じゃがいも、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豚肉と野菜のみそ炒め (なす皮むく) じゃがいもともやしのスープ (もやし除く)	軟飯 豚肉と野菜のみそ炒め (なす皮むく) じゃがいもともやしのスープ (もやし除く)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク 麩のミルク煮 (麩、育児用ミルク)	育児用ミルク 麩のミルク煮 (麩、育児用ミルク)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 麩のミルク煮(麩、育児用ミルク又は牛乳)
3 ・ 17 ・ 水	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 煮魚 (白身魚、煮汁、でんぷん) 煮野菜(にんじん、たまねぎ、小松菜葉先、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉の煮物 (鶏ささみ肉、煮汁、でんぷん) 煮野菜(たまねぎ、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの (小松菜、にんじん、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉の香味焼き(ゴマよくする) マカロニソテー (マカロニ軟らかく) あおなともやしのみそ汁 (もやし除く)	軟飯 鶏肉の香味焼き(ゴマよくする) マカロニソテー (マカロニ軟らかく) あおなともやしのみそ汁 (もやし除く)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク ポテト粥 (じゃがいも、育児用ミルク)	育児用ミルク あげじゃがいもとハムのソテー (ハム少量、適宜煮返す)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 あげじゃがいもとハムのソテー (ハム少量)
4 ・ 18 ・ 木	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 煮魚(白身魚、煮汁、でんぷん) 煮野菜(オクラ種除く、にんじん、じゃがいも、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 煮魚(鮭、煮汁、でんぷん) 煮野菜(オクラ種除く、削り節炒って粉状、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの 育児用ミルク	かた粥 魚の塩焼き オクラの削り節あえ(オクラ種除く、削り節炒って粉状) じゃがいもとキャベツのみそ汁 (油揚げ除く)	軟飯 魚の塩焼き オクラの削り節あえ(オクラ種除く、削り節炒って粉状)じゃがいもとキャベツのみそ汁 (油揚げ除く)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク パン粥(パン、あずき少量)	育児用ミルク あずきサンド	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 あずきサンド
5 ・ 19 ・ 金	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 豆腐のだし煮 (豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜(小松菜葉先、にんじん、たまねぎ、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 豆腐と野菜の煮物(豆腐、にんじん、たまねぎ、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (キャベツ、小松菜、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豆腐のみそそぼろ煮 (グリーンピース除く) 野菜スープ (もやし除く)	軟飯 豆腐のみそそぼろ煮 (グリーンピース除く) 野菜スープ (もやし除く)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク 煮そうめん (そうめん、オクラ種除く、だし汁)	育児用ミルク 冷やしそうめん (全卵1/3量まで、オクラ種除く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 冷やしそうめん (全卵2/3量まで、オクラ種除く)
6 ・ 20 ・ 土	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 凍り豆腐の煮物(凍り豆腐すりおろし、だし汁、でんぷん) 煮野菜(じゃがいも、にんじん、小松菜葉先、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 凍り豆腐と野菜の煮物(凍り豆腐、にんじん、たまねぎ、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (キャベツ、小松菜、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 じゃがいもと凍り豆腐の煮物 キャベツと小松菜のみそ汁	軟飯 じゃがいもと凍り豆腐の煮物 キャベツと小松菜のみそ汁
8 ・ 22 ・ 月	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク又は牛乳
	昼食 つぶし粥 魚のトマト煮(白身魚、トマト缶、煮汁、でんぷん) 煮野菜(かぼちゃ、なす皮むく、小松菜葉先、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉と野菜のトマト煮 (鶏ささみ肉、かぼちゃ、なす皮むく、いんげん、トマト缶、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの (小松菜、にんじん、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉と夏野菜の煮物 (なす皮むく) 小松菜のスープ (えのきだけ除く)	軟飯 鶏肉と夏野菜の煮物 (なす皮むく) 小松菜のスープ (えのきだけ除く)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク 青のり粥 (米、青のり粉)	育児用ミルク みそ焼きライスの硬粥 (ゴマよくする)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 みそ焼きライスの軟飯 (ゴマよくする)

9・23・火	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 豆腐のだし煮(豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜(かぼちゃ、たまねぎ、なす皮むく、煮汁、でんぷん)	お粥(削り節ふりかけ削り節炒って粉状) 豆腐と野菜の煮物(豆腐、たまねぎ、かぼちゃ、いんげん、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(なす皮むく、だし汁)	かた粥(削り節ふりかけ削り節炒って粉状) かぼちゃのそぼろ煮(生揚げ外側除く又は豆腐) なすとわかめのみそ汁(なす皮むく)	軟飯(削り節ふりかけ削り節炒って粉状) かぼちゃのそぼろ煮(生揚げ外側除く又は豆腐) なすとわかめのみそ汁(なす皮むく)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク わかめ粥(米、わかめ)	育児用ミルク わかめ硬粥(米、わかめ)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 とうもろこし(細かく刻む)
10・24・水	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、にんじん、煮汁、でんぷん)	お粥 煮魚(白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、にんじん、煮汁、でんぷん)	かた粥 サバの竜田揚げ(サバ→白身魚) ゆで野菜 ビーフンスープ(ビーフン軟らかく、えび除く)	軟飯(削り節ふりかけ削り節炒って粉状) サバの竜田揚げ ゆで野菜 ビーフンスープ(ビーフン軟らかく)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 野菜粥(米、にんじん)	育児用ミルク こんぶごはんの硬粥(昆布軟らかく、油揚げ除く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 こんぶごはんの軟飯(昆布軟らかく、油揚げ除く)
11・25・木	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜(小松菜葉先、にんじん、じゃがいも、煮汁、でんぷん)	お粥 鶏肉と野菜の煮物(鶏ささみ肉、たまねぎ、だし汁、でんぷん) 煮野菜(小松菜、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの(にんじん、じゃがいも、だし汁)	かた粥 タンドリーチキン(カレー粉・パプリカ除く、ケチャップ少量) 小松菜と切り干し大根のごま和え(ゴマよくする、切り干し大根軟らかく) ポテトスープ	軟飯 タンドリーチキン(ケチャップ・カレー粉少量) 小松菜と切り干し大根のごま和え(ゴマよくする、切り干し大根軟らかく) ポテトスープ
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 煮うどん(乾麺、にんじん、きゃべつ、だし汁)	育児用ミルク 焼きそば(中華麺→乾麺、ソース除く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 焼きそば(ソース少量)
12・26・金	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 豆腐のだし煮(豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜(にんじん、キャベツ、たまねぎ、だし汁、でんぷん)	お粥 豆腐と野菜のだし煮(豆腐、たまねぎ、にんじん、いんげん、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(キャベツ、だし汁)	かた粥 生あげのケチャップ煮(生あげ外側除く又は豆腐、ベーコン・ケチャップ少量、ソース除く) キャベツともやしのみそ汁(もやし・えのき除く)	軟飯 生あげのケチャップ煮(生あげ外側除く又は豆腐、ベーコン・ケチャップ・ソース少量) キャベツともやしのみそ汁(もやし・えのき除く)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト パン粥(パン、しらす干し湯通し)	育児用ミルク・ヨーグルト しらすトースト(マヨネーズ少量)	育児用ミルク・ヨーグルト しらすトースト(マヨネーズ少量)
13・27・土	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜(じゃがいも、にんじん、たまねぎ、だし汁、でんぷん)	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚、たまねぎ、にんじん、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(キャベツ、チンゲン菜、だし汁)	かた粥 みそ肉じゃが(グリーンピース除く) キャベツとチンゲン菜の汁もの	軟飯 みそ肉じゃが(グリーンピース除く) キャベツとチンゲン菜の汁もの
29・月	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク又は牛乳
	昼食	つぶし粥 凍り豆腐のだし煮(凍り豆腐すりおろし、だし汁、でんぷん) 煮野菜(にんじん、じゃがいも、小松菜葉先、煮汁、でんぷん)	お粥 凍り豆腐と野菜の煮物(凍り豆腐、たまねぎ、にんじん、だし汁、でんぷん) 煮野菜(じゃがいも、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの(小松菜、にんじん、だし汁)	かた粥 豚肉の生姜炒め こぶきいも 凍り豆腐と小松菜のみそ汁	軟飯 豚肉の生姜炒め こぶきいも 凍り豆腐と小松菜のみそ汁
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト のり粥(米、のり)	育児用ミルク・ヨーグルト とりそぼろごはんの硬粥	育児用ミルク・ヨーグルト とりそぼろごはんの軟飯
30・火	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚、煮汁、でんぷん) 煮野菜(にんじん、玉ねぎ、キャベツ、煮汁、でんぷん)	お粥 鶏肉と野菜の煮物(鶏むね肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、煮汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、きゅうり、煮汁、だし)	かた粥 チキンカレー(ケチャップ少量、カレー粉・ソース・グリーンピース除く) キャベツときゅうりのサラダ	軟飯 チキンカレー(ケチャップ・カレー粉・ソース少量、グリーンピース除く) キャベツときゅうりのサラダ
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 煮うどん(乾麺、にんじん、たまねぎ、だし汁)	育児用ミルク いためビーフン(ビーフン軟らかく)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 いためビーフン(ビーフン軟らかく)
31・水	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 凍り豆腐のだし煮(凍り豆腐すりおろし、だし汁、でんぷん) 煮野菜(にんじん、小松菜葉先、とうがんと、煮汁、でんぷん)	お粥 凍り豆腐と野菜の煮物(凍り豆腐、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(とうがんと、小松菜、だし汁)	かた粥 大豆のトマト煮(大豆・ソース除く、ベーコン少量) とうがんとスープ(ビーフン軟らかく、えび除く)	軟飯 大豆のトマト煮(大豆除く、ベーコン・ソース少量) とうがんとスープ(ビーフン軟らかく)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 鮭粥(米、鮭)	育児用ミルク おにぎりの硬粥(ゴマよくする)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 おにぎりの軟飯(ゴマよくする)
誕生会	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥(たまねぎ入り) 魚のトマト煮(白身魚、トマトピューレ、煮汁、でんぷん) 煮野菜(にんじん、きゅうり、キャベツ、煮汁、でんぷん)	お粥(たまねぎ入り) 魚と野菜のトマト煮(白身魚、ピーマン、トマトピューレ、煮汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、きゅうり、にんじん、煮汁、でんぷん)	ドライカレーの硬粥(レーズン少量、カレー粉・ソース除く) フレンチサラダ(みかん缶水洗い、加熱)	ドライカレーの軟飯(レーズン・ソース・カレー粉少量) フレンチサラダ(みかん缶水洗い、加熱)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 煮うどん(乾麺、にんじん、だし汁)	育児用ミルク 煮うどん(乾麺、にんじん、だし汁)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ボンボンドーナッツ