



7月 離乳食 献立表



令和7年

きららうえばる保育園

日	曜日	初期(ごっくん期)5～6ヶ月 中期(もぐもぐ期)7～9ヶ月 後期(かみかみ期)10ヶ月～12ヶ月	ヨーグルト状(ペースト) 豆腐の固さ(マッシュ) バナナの固さ(柔らかく刻む)	果物	おやつ (3回食から)	※ 食 物 ア レ ル ギ ー の 有 無 を 確 認 す る た め に 、 家 庭 で 食 べ た 事 が な い 食 材 は 、 園 で は 提 供 致 し ま せ ん 。 子 ど も の 安 全 を 守 る た め 食 材 チ ェ ッ ク は 必 ず 行 っ て く だ さ い 。
1	火	初期	つぶし粥 野菜のすり流し 南瓜ペースト キャベツスープ	バナナ果汁	おじや じゃが芋スープ	
		中期	全粥 ササミと野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 キャベツのみそ汁	バナナ		
		後期	軟飯 ササミの野菜煮 南瓜の煮物 キャベツのみそ汁			
2	水	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 豆腐のすり流し 白菜スープ	オレンジ果汁	さつま芋おじや 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 豆腐つぶし煮 白菜スープ	オレンジ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 豆腐の煮物 白菜スープ			
3	木	初期	つぶし粥 魚のすり流し ブロッコリーサラダマッシュ 大根スープ	バナナ果汁	ツナおじや じゃが芋のみそ汁	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 ブロッコリーつぶしサラダ 大根のみそ汁	バナナ		
		後期	軟飯 魚の煮物 ブロッコリーサラダ 大根のみそ汁			
4	金	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し 南瓜ペースト オニオンスープ	オレンジ果汁	南瓜パンケーキ	
		中期	納豆全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 オニオンスープ	オレンジ		
		後期	納豆軟飯 豆腐の野菜煮 南瓜の煮物 オニオンスープ			
5	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し マッシュポテト 大根スープ	バナナ果汁	おじや じゃが芋スープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 ポテつぶしサラダ 大根のみそ汁	バナナ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 ポテトサラダ 大根のみそ汁			
7	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜マッシュ すましスープ	オレンジ果汁	じゃが芋おやき	
		中期	全粥 ササミと野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 ソーメン汁	オレンジ		
		後期	軟飯 ささみの野菜煮 南瓜の煮物 ソーメン汁			
8	火	初期	つぶし粥 白身魚トマトのすり流し 人参ペースト 豆腐のすり流し汁	バナナ果汁	トマトおじや オニオンスープ	
		中期	全粥 鮭とトマトのつぶし煮 人参つぶし煮 豆腐のすまし汁	バナナ		
		後期	軟飯 鮭のトマト煮 人参いり煮 豆腐のすまし汁			
9	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト トマトマッシュ すましスープ	バナナ果汁	鮭おじや 鶏スープ	
		中期	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 トマトつぶしサラダ ゆし豆腐	バナナ		
		後期	軟飯 ささみの野菜煮 トマトサラダ ゆし豆腐			
10	木	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜マッシュ 豆腐の知り流し汁	バナナ果汁	鶏おじや オニオンスープ	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 南瓜つぶし煮 豆腐のみそ汁	スイカ		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 南瓜煮 豆腐のみそ汁			
11	金	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し 野菜ペースト 白菜スープ	オレンジ果汁	南瓜おやき	
		中期	全粥 魚のトマトつぶし煮 野菜つぶし煮 白菜のみそ汁	オレンジ		
		後期	軟飯 魚のトマト煮 野菜きんぴら 白菜のみそ汁			
12	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 小松菜の和え物マッシュ 大根スープ	バナナ果汁	おじや 小松菜のみそ汁	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 小松菜のつぶし和え 大根のみそ汁	バナナ		
		後期	軟飯 魚の煮物 小松菜の和え物 大根のみそ汁			
14	月	初期	つぶし粥 魚のすり流し 冬瓜の煮物ペースト 豆腐のすり流し汁	オレンジ果汁	鶏粥 冬瓜スープ	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 冬瓜のつぶし煮 豆腐のみそ汁	オレンジ		
		後期	軟飯 魚の煮物 冬瓜の煮物 豆腐のみそ汁			
15	火	初期	つぶし粥 野菜ペースト ブロッコリー和えマッシュ オニオンスープ	バナナ果汁	バナナパンケーキ	
		中期	全粥 鶏肉のつぶしミルク煮 ブロッコリーつぶしあえ オニオンスープ	バナナ		
		後期	軟飯 鶏肉のミルク煮 ブロッコリーあえ オニオンスープ			
16	水	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し マッシュポテト 大根スープ	バナナ果汁	鶏おじや じゃが芋スープ	
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 マッシュポテト 大根のみそ汁	バナナ		
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 マッシュポテト 大根のみそ汁			
17	木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し じゃが芋ペースト 豆腐のすり流し汁	オレンジ果汁	キャロット パンケーキ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 豆腐のすまし汁	オレンジ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 じゃが芋の煮物 豆腐のすまし汁			
18	金	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し 南瓜ペースト オニオンスープ	オレンジ果汁	おじや 豆腐のみそ汁	
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 南瓜サラダ オニオンスープ	オレンジ		
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 南瓜サラダ オニオンスープ			
19	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し キャベツサラダマッシュ 豆腐のすり流し汁	バナナ果汁	ツナおじや キャベツスープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 ツナつぶしサラダ 豆腐のみそ汁	バナナ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 ツナサラダ 豆腐のみそ汁			
22	火	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し さつま芋ペースト 冬瓜スープ	オレンジ果汁	さつま芋おじや 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 冬瓜のみそ汁	オレンジ		
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 さつま芋の軟らか煮 冬瓜のみそ汁			
23	水	初期	つぶし粥 白身魚とトマトのすり流し 豆腐のすり流し オニオンスープ	バナナ果汁	鮭おじや 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 鮭とトマトのつぶし煮 豆腐のつぶし煮 オニオンスープ	バナナ		
		後期	軟飯 鮭のトマト煮 豆腐のいり煮 オニオンスープ			
24	木	初期	つぶし粥 野菜ペースト ブロッコリーあえマッシュ 豆腐のすり流し汁	オレンジ果汁	キャロット パンケーキ	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 ブロッコリーつぶしあえ 豆腐のみそ汁	スイカ		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 ブロッコリーサラダ 豆腐のみそ汁			
25	金	初期	つぶし粥 魚の煮物 マッシュさつま芋 すましスープ	オレンジ果汁	さつま芋おじや 大根スープ	
		中期	全粥 ササミのつぶし煮 さつま芋つぶしサラダ 煮込みつぶしうどん汁	オレンジ		
		後期	軟飯 ササミの煮物 さつま芋サラダ 煮込みうどん汁			
26	土	初期	つぶし粥 魚のすり流し 南瓜ペースト 冬瓜スープ	バナナ果汁	おじや 南瓜スープ	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 南瓜煮 冬瓜のすまし汁	バナナ		
		後期	軟飯 魚の煮物 南瓜煮 冬瓜のすまし汁			
28	月	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し さつま芋ペースト すましスープ	バナナ果汁	ふかし芋	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 さつま芋つぶし煮 ゆし豆腐	バナナ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 さつま芋の煮物 ゆし豆腐			
29	火	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 小松菜の白和えマッシュ 大根スープ	オレンジ果汁	ツナおじや 豆腐のみそ汁	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 小松菜のつぶし白和え 大根のみそ汁	オレンジ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 小松菜の白和え 大根のみそ汁			
30	水	初期	つぶし粥 豆腐のすり流し 人参ペースト 南瓜スープ	バナナ果汁	みかんパンケーキ	
		中期	全粥 マーボーつぶし豆腐 つぶしマカロニサラダ 南瓜スープ	バナナ		
		後期	軟飯 マーボー豆腐 マカロニサラダ 南瓜スープ			
31	木	初期	つぶし粥 さつま芋ペースト 人参ペースト 冬瓜スープ	バナナ果汁	さつま芋おじや 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 人参つぶし煮 冬瓜のみそ汁	バナナ		
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 人参しりしり煮 冬瓜のみそ汁			



※ 食材の都合により献立を変更することがあります。
※ アレルギー食のメニューは除去または代替え食で対応いたします。