



7月 離乳食 献立表



令和8年

きららうえばる保育園

日	曜日	初期(ごつくん期)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-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	水	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 冬瓜煮物マッシュ 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			
2	木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 豆腐のすり流し すましスープ	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 豆腐のつぶし煮 ソーメン汁	オレンジ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 豆腐の煮物 ソーメン汁			
3	金	初期	つぶし粥 マーボー豆腐すり流し 人参ペースト 南瓜スープ	バナナ果汁	ツナおじや 豆腐のみそ汁	
		中期	全粥 つぶしマーボー豆腐 マカロニつぶしサラダ 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			
4	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ポテトサラダマッシュ 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 ポテトつぶしサラダ 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			
6	月	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し ブロッコリー煮マッシュ キャベツスープ	オレンジ果汁	人参パンケーキ	
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ	オレンジ		
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 ブロッコリーの煮物 キャベツスープ			
7	火	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜のつぶし煮 豆腐のすり流し汁	バナナ果汁	ササミおじや 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 豆腐のすまし汁	バナナ		
		後期	軟飯 ササミの野菜煮 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁			
8	水	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 魚とトマトのつぶし煮 野菜つぶしきんぴら 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			
9	木	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜煮マッシュ 豆腐のすり流し汁	オレンジ果汁	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 南瓜煮 豆腐のみそ汁	オレンジ		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 南瓜煮 豆腐のみそ汁			
10	金	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し 小松菜あえマッシュ 冬瓜スープ	バナナ果汁	バナナパンケーキ	
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 納豆つぶしあえ 冬瓜スープ	バナナ		
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 納豆あえ 冬瓜スープ			
11	土	初期	つぶし粥 魚のすり流し 大根和えマッシュ オニオンスープ	バナナ果汁	おじや みそ汁	
		中期	全粥 魚とつぶし煮 大根のつぶしあえ オニオンスープ	バナナ		
		後期	軟飯 魚の煮物 大根の和え物 オニオンスープ			
13	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト サラダマッシュ すましスープ	バナナ果汁	ササミおじや 鶏スープ	
		中期	全粥 ササミと野菜のつぶし煮 つぶしサラダ ゆし豆腐	バナナ		
		後期	軟飯 ササミの野菜煮 サラダ ゆし豆腐			
14	火	初期	つぶし粥 白身魚とトマトのすり流し 人参いり煮マッシュ 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			
15	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト ブロッコリーあえマッシュ オニオンスープ	オレンジ果汁	南瓜パンケーキ	
		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	オレンジ		
		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	木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し じゃが芋の煮物マッシュ 豆腐のすり流し汁	オレンジ果汁	人参パンケーキ	
		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			
17	金	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			
18	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 人参ペースト 小松菜スープ	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 つぶしツナサラダ 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			
21	火	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し さつま芋マッシュ 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			
22	水	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 豆腐のいり煮マッシュ オニオンスープ	バナナ果汁	豆腐パンケーキ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 豆腐のつぶし煮 オニオンスープ	バナナ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 豆腐のいり煮 オニオンスープ			
23	木	初期	つぶし粥 豆腐のすり流し 南瓜サラダペースト キャベツスープ	オレンジ果汁	おじや 豆腐のみそ汁	
		中期	全粥 豆腐のつぶし煮 南瓜サラダマッシュ キャベツスープ	オレンジ		
		後期	軟飯 豆腐の煮物 南瓜サラダ キャベツスープ			
24	金	初期	つぶし粥 野菜ペースト 人参マッシュ 豆腐のすり流し汁	バナナ果汁	ツナおじや じゃが芋スープ	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 つぶしナムル 豆腐のみそ汁	バナナ		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 ナムル 豆腐のみそ汁			
25	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			
27	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト さつま芋ペースト 豆腐のすまし汁	バナナ果汁	みかんパンケーキ	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 豆腐のすまし汁	バナナ		
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 さつま芋の煮物 豆腐のすまし汁			
28	火	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	南瓜おじや 大根スープ	
		中期	全粥 ササミと野菜のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 つぶしうどん汁	オレンジ		
		後期	軟飯 ササミの野菜煮 南瓜の煮物 煮込みうどん汁			
29	水	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 オニオンスープ	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 オニオンスープ	オレンジ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 小松菜の白和え オニオンスープ			
30	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 白菜スープ	バナナ果汁	バナナパンケーキ	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 ブロッコリーつぶしサラダ 白菜のみそ汁	バナナ		
		後期	軟飯 魚の煮物 ブロッコリーサラダ 白菜のみそ汁			
31	金	初期	つぶし粥 野菜ペースト 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 鶏肉と野菜のつぶし煮 人参つぶし煮 冬瓜スープ	バナナ		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 人参いり煮 冬瓜スープ			



※ 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。
※ 7/21(月)海の日でお休みです。