

## 離乳食献立

2023年7月

あゆみ保育園

日付	完了期	後期	中期	初期
01土	五目あんかけ丼, みそポテト (ハイハイン・ウエハース)	五目あんかけ粥, みそポテト (ハイハイン・ウエハース)		
03月	三色丼, きゃべつサラダ, みそ汁 (レバーペーストパンケーキ)	三色粥, きゃべつサラダ, みそ汁 (レバーペーストパンケーキ)	三色粥, きゃべつのサラダ, みそ汁 (レバーペーストパン粥)	
04火	食パンスティック, 野菜のそぼろ煮, トマトサラダ, スープ (焼きおにぎり)	食パンスティック, 野菜のそぼろ煮, トマトサラダ, スープ (焼きおにぎり)	パン粥, 野菜のそぼろ煮, トマトときゅうりの柔らか煮, スープ (おかか粥)	
05水	軟飯, ハンバーグ, 和風サラダ, みそ汁 (スイートパンプキン)	5倍粥, ハンバーグ, きゅうりのサラダ, みそ汁 (スイートパンプキン)	7倍粥, 豆腐のそぼろ煮, きゅうりのやわらか煮, みそ汁 (かぼちゃ煮)	
06木	軟飯, ポークビーンズ, ごまあえ, みそ汁 (チーズトースト)	5倍粥, じゃが芋のそぼろ煮, ごまあえ, みそ汁 (チーズトースト)	7倍粥, じゃがいものそぼろ煮, ごまあえ, みそ汁 (雑炊)	
07金	野菜あんかけ丼, ツナサラダ, スープ (人参蒸しパン)	野菜あんかけ粥, ツナサラダ, スープ (人参蒸しパン)	野菜あんかけ粥, ツナサラダ, スープ (人参パン粥)	
08土	ミートうどん, ふかしいも (ハイハイン・ウエハース)	ミートうどん, ふかしいも (ハイハイン・ウエハース)		
10月	軟飯, なすのそぼろ煮, チーズサラダ, みそ汁 (きな粉パンケーキ)	5倍粥, なすのそぼろ煮, チーズサラダ, みそ汁 (きな粉パンケーキ)	7倍粥, なすのそぼろ煮, きゅうりと人参のやわらか煮, みそ汁 (きな粉粥)	
11火	ミートうどん, ポテトサラダ, スープ (五平餅風)	ミートうどん, ポテトサラダ, スープ (五平餅風)	ミートうどん, ポテトサラダ, スープ (野菜粥)	
12水	野菜あんかけ丼, 和風サラダ, ヨーグルト (かぼちゃサンド)	野菜あんかけ粥, 人参サラダ, ヨーグルト (かぼちゃサンド)	野菜あんかけ粥, 人参サラダ, ヨーグルト (パンプキンパン粥)	
13木	軟飯, かれいの味噌煮, おひたし, すまし汁 (リゾット)	5倍粥, かれいの味噌煮, おひたし, すまし汁 (リゾット)	7倍粥, かれいの味噌煮, おひたし, すまし汁 (味噌雑炊)	
14金	軟飯, ささみと野菜煮, きゃべつのサラダ, みそ汁 (煮込みうどん)	5倍粥, ささみと野菜煮, きゃべつのサラダ, みそ汁 (煮込みうどん)	7倍粥, ささみと野菜煮, きゃべつのサラダ, みそ汁 (煮込みうどん)	
15土	野菜あんかけ丼, みそポテト (ハイハイン・ウエハース)	野菜あんかけ粥, みそポテト (ハイハイン・ウエハース)		
17月	海の日			
18火	軟飯, じゃがいものそぼろ煮, 切干サラダ, みそ汁 (ツナトースト)	5倍粥, じゃがいものそぼろ煮, きゅうりのサラダ, みそ汁 (ツナトースト)	7倍粥, じゃがいものそぼろ煮, きゅうりと人参のやわらか煮, みそ汁 (ツナ入りパン粥)	

## 離乳食献立

日付	完了期	後期	中期	初期
19水	三色丼, 和風サラダ, スープ (じゃがいもおやき)	三色粥, 和風サラダ, スープ (じゃがいもおやき)	三色粥, 人参サラダ, スープ (じゃがいも煮)	
20木	食パンスティック, シ チュー風煮込み, 人参の サラダ, ヨーグルト (五 平餅風)	食パンスティック, ポト フ風煮込み, 人参のサラ ダ, ヨーグルト (五平餅 風)	パン粥, ポトフ風煮込 み, 人参ときゅうりの柔 らか煮, ヨーグルト (味 噌雑炊)	
21金	軟飯, あんかけ肉団子, 和風サラダ, スープ (ス イートパンプキン)	5倍粥, あんかけ肉団 子, 和風サラダ, スープ (スイートパンプキン)	7倍粥, やわらか肉団 子, 人参ときゅうりのや わらか煮, すまし汁 (か ぼちゃ煮)	
22土	そばろ丼, みそポテト (ハイハイン・ウエハー ス)	そばろ粥, みそポテト (ハイハイン・ウエハー ス)		
24月	軟飯, ささみと野菜煮, おひたし, みそ汁 (雑 炊)	5倍粥, ささみと野菜 煮, おひたし, みそ汁 (雑炊)	7倍粥, ささみと野菜 煮, おひたし, みそ汁 (雑炊)	
25火	野菜あんかけ丼, キャバ ツのサラダ, スープ (チーズトースト)	野菜あんかけ粥, きゃべ つのサラダ, スープ (チーズトースト)	野菜あんかけ粥, きゃべ つのサラダ, スープ (人 参パン粥)	
26水	軟飯, 肉じゃが, 和風サ ラダ, スープ (レバー ペーストパンケーキ)	5倍粥, 肉じゃが, 和風 サラダ, スープ (レバー ペーストパンケーキ)	7倍粥, 肉じゃが, 人参 ときゅうりのやわらか 煮, すまし汁 (レバー ペースト粥)	
27木	そばろ丼, きゅうりのサ ラダ, スープ (バナナ蒸 しパン)	そばろ粥, きゅうりのサ ラダ, スープ (バナナ蒸 しパン)	そばろ粥, きゅうりのサ ラダ, スープ (バナナパ ン粥)	
28金	ミートうどん, かぼちゃ サラダ, スープ (きな粉 サンド)	ミートうどん, かぼちゃ サラダ, スープ (きな粉 サンド)	ミートうどん, かぼちゃ サラダ, スープ (きな粉 パン粥)	
29土	マーボー豆腐丼, みそポ テト (ハイハイン・ウエ ハース)	マーボー豆腐粥, みそポ テト (ハイハイン・ウエ ハース)		
31月	軟飯, 鮭の味噌煮, ひじ きと人参の煮物, すまし 汁 (煮込みうどん)	5倍粥, 鮭の味噌煮, じゃがいもと人参の煮 物, すまし汁 (煮込みう どん)	7倍粥, 鮭の味噌煮, じゃがいもと人参の煮 物, すまし汁 (煮込みう どん)	

## 離乳食を与える時間

離乳食は決まった時間に与え、3回食になってきたら、できるだけ家族と一緒に食べるようにしましょう。食事に掛ける時間は20～30分が目安ですが、個人差がありますので、自分で食べる意欲があったら、時間がかかっても急がさないようにしましょう。

