



# 7月の離乳食・完了食献立予定表



## さくら保育園

|     |
|-----|
| 園長印 |
|-----|

| 日  | 曜 | (中期) 7~8ヶ月ごろ              |  | (後期) 9~11ヶ月ごろ             |  | (完了期) 12~18ヶ月ごろ |                                    |  |               |
|----|---|---------------------------|--|---------------------------|--|-----------------|------------------------------------|--|---------------|
|    |   | モグモグ期/舌でつぶせるかたさ           |  | カミカミ期/歯茎でつぶせるかたさ          |  | 午前おやつ           | パクパク期/歯茎でかめるかたさ                    |  | 午後おやつ         |
| 1  | 水 | お粥 鶏ひき肉の煮物 豆腐のスープ         |  | お粥 鶏ひき肉の煮物 豆腐のスープ         |  | 牛乳              | 軟飯 バーベキューチキン 粉ふき芋 味噌汁 オレンジ         |  | 牛乳 煮込みうどん     |
| 2  | 木 | お粥 豆腐のくず煮 つぶしバナナ          |  | お粥 豆腐のくず煮 バナナ             |  | 牛乳              | 軟飯 豆腐のチャンプルー きこのスープ バナナ            |  | 麦茶 鮭と菜めしごはん   |
| 3  | 金 | お粥 白身魚と野菜煮 ジャがいものスープ      |  | お粥 白身魚と野菜煮 ジャがいものスープ      |  | 飲むヨーグルト         | 軟飯 白身魚の照り焼き ほうれん草胡麻和え 豚汁           |  | 麦茶 すいか        |
| 6  | 月 | お粥 とりささみのだし煮 ジャがいものトマトスープ |  | お粥 とりささみのだし煮 ジャがいものトマトスープ |  | 牛乳              | 軟飯 鶏肉のタルタル焼き もやしサラダ ミネストローネ        |  | 麦茶 セタゼリー      |
| 7  | 火 | お粥 煮込みうどん ジャがいもの甘煮        |  | お粥 煮込みうどん ジャがいもの甘煮        |  | 牛乳              | 軟飯 煮込みうどん ジャがいもの甘煮                 |  | 牛乳 リンゴケーキ     |
| 8  | 水 | お粥 白身魚のみそ煮 豆腐のスープ         |  | お粥 白身魚のみそ煮 豆腐のスープ         |  | 牛乳              | 軟飯 白身魚のみそ煮 小松菜の胡麻和え 豆腐のスープ         |  | 麦茶 コーンチーズごはん  |
| 9  | 木 | お粥 鶏ささ身のトマト煮 ブロッコリーのスープ   |  | お粥 鶏ささ身のトマト煮 ブロッコリーのスープ   |  | 麦茶 チーズ          | 軟飯 鶏ささ身のトマト煮 ブロッコリーのスープ            |  | 麦茶 ジャムパン      |
| 10 | 金 | お粥 とりささみの野菜煮 チンゲン菜のスープ    |  | お粥 とりささみの野菜煮 チンゲン菜のスープ    |  | 牛乳              | 軟飯 肉だんごの酢豚 チンゲン菜のスープ オレンジ          |  | 牛乳 原宿ドック(チーズ) |
| 13 | 月 | お粥 鶏ささ身の野菜煮 ジャがいものスープ     |  | お粥 鶏ささ身の野菜煮 ジャがいものみそスープ   |  | リンゴジュース         | 軟飯 豚肉の野菜炒め ほうれん草のおかか和え ジャがいもの味噌汁   |  | ホワイトボンチ       |
| 14 | 火 | お粥 鶏ひき肉の豆乳煮 きゅうりのスープ      |  | お粥 鶏ひき肉の豆乳煮 きゅうりのスープ      |  | 牛乳              | 軟飯 ひじきハンバーグ ごぼうサラダ 大根のスープ          |  | 牛乳 ホットケーキ     |
| 15 | 水 | お粥 白身魚と野菜のトマト煮 小松菜のスープ    |  | お粥 白身魚と野菜のトマト煮 小松菜のスープ    |  | 牛乳              | 軟飯 白身魚と野菜のトマト煮 たまごスープ              |  | 牛乳 カレマカロニ     |
| 16 | 木 | お粥 ジャがいものトマト煮 ほうれん草のスープ   |  | お粥 ジャがいものトマト煮 ほうれん草のスープ   |  | 牛乳              | 軟飯 ポークビーンズ ほうれん草のソテー スープ           |  | 麦茶 五目御飯       |
| 17 | 金 | お粥 鶏ささ身のスープ煮 野菜和え物        |  | お粥 鶏ささ身のスープ煮 野菜和え物        |  | 牛乳              | 軟飯 鶏肉の煮物 スパゲティサラダ すまし汁             |  | 牛乳 せんべい       |
| 20 | 月 | お粥 白身魚のだし煮 豆腐のスープ         |  | お粥 白身魚のだし煮 豆腐のスープ         |  | 牛乳              | 軟飯 白身魚のみぞれ煮 根菜炒め 豆腐のみそ汁            |  | 牛乳 ふかし芋       |
| 21 | 火 | お粥 白身魚のあけぼの煮 トマトスープ       |  | お粥 白身魚のあけぼの煮 トマトスープ       |  | 牛乳              | 軟飯 白身魚のあけぼの煮 ブロッコリーサラダ トマトスープ      |  | 麦茶 ツナ昆布おにぎり   |
| 22 | 水 | お粥 鶏ささ身のだし煮 豆腐と野菜スープ      |  | お粥 鶏ささ身のだし煮 豆腐と野菜スープ      |  | 牛乳              | 軟飯 ひじきご飯 鶏ささ身のだし煮 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 |  | 麦茶 イチゴババロア    |
| 27 | 月 | お粥 鶏ひき肉の野菜あんかけ ほうれん草のスープ  |  | お粥 鶏ひき肉の野菜あんかけ ほうれん草のスープ  |  | 牛乳              | 軟飯 豚肉と野菜炒め ほうれん草の胡麻和え すまし汁         |  | 麦茶 フルーツゼリー    |
| 28 | 火 | お粥 豆腐のくず煮 チンゲン菜のスープ       |  | お粥 豆腐のくず煮 チンゲン菜のスープ       |  | 牛乳              | 軟飯 手作りしゅうまい 春雨サラダ チンゲン菜のスープ        |  | 麦茶 赤飯         |
| 29 | 水 | お粥 鶏ひき肉の野菜煮 豆腐のスープ        |  | お粥 鶏ひき肉の野菜煮 豆腐のスープ        |  | 飲むヨーグルト         | 軟飯 鶏肉の照り焼き 野菜炒め たまごスープ りんご缶        |  | 牛乳 黒糖麩のラスク    |
| 30 | 木 | お粥 鶏ささ身のトマト煮 野菜スープ        |  | お粥 鶏ささ身のトマト煮 野菜スープ        |  | 牛乳              | 軟飯 ミートボールのトマト煮 マカロニサラダ             |  | 牛乳 ホットケーキ     |
| 31 | 金 | お粥 とりささみの煮物 なすのスープ        |  | お粥 とりささみの煮物 なすのみそスープ      |  | 牛乳              | 軟飯 とりささみの煮物 なすの味噌汁                 |  | 牛乳 ミニたい焼き     |

※仕入れ状況により献立の変更がありますので、ご了承ください。

### \*\*\* 離乳食だより(離乳食のすすめ方) \*\*\*



◆開始後ほぼ1ヶ月は、離乳食は1日1回。母乳または育児用のミルクはお子さんが欲しがるままに与えましょう。この時期は、離乳食を飲み込むこと、その舌ざわりや味に慣れることが主な目的です。



◆開始して1ヶ月を過ぎた頃から、離乳食は1日2回にしていきます。母乳または育児用のミルクは離乳食後にそれぞれ与え、プラスして母乳はお子さんが欲しがるままに、育児用ミルクは1日3回程度与えましょう。



◆生後9ヶ月頃から離乳食は1日3回。食欲に応じて、離乳食の量を増やし、離乳食後に母乳または育児用ミルクを与えます。プラスして母乳はお子さんが欲しがるままに、育児用ミルクは1日2回程度与えましょう。この時期には鉄の不足に注意が必要です。