



2023年度 7月離乳食献立



門司保育所(みどり園)

	幼児食		午前	昼食		午後おやつ 7カ月～
	昼食	午後おやつ *は手作り		5,6カ月～		
				7カ月～		
1 土	焼きうどん えのきだけスープ	牛乳 ビスケット	ミルク	煮込みうどん (麺・だし・野菜) 野菜サラダ	焼きうどん(麺・ミンチ・野菜) 野菜スープ	おにぎり(米20・野菜) ポテトサラダ
3 月	ツナと豆腐の揚げ団子 トマト えのきと玉ねぎのすまし汁	牛乳 サブレ	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のだし煮(人参)	全がゆ(米20) 野菜とツナの煮物(ポテト) すまし汁(野菜)	豆腐蒸しパン(HM・ミルク・野菜) トマトスープ
4 火	夏野菜スープ マカロニサラダ(ハム)	牛乳 ウエハース クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) 玉ねぎトロトロ煮(トマト)	全がゆ(米20) なすのそぼろ煮(ミンチ・野菜・片栗) 野菜スープ	マカロニのミルク煮(野菜・バター) トマトサラダ
5 水	肉じゃが 青梗菜とかまぼこのすまし汁	牛乳 *チーズパン	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ(人参)	全がゆ(米20) 肉じゃが(ミンチ・野菜) すまし汁(野菜)	チーズ蒸しパン(HM・ミルク) 野菜スープ
6 木	魚の香味揚げ オクラのごま酢あえ 人参のすまし汁	飲むヨーグルト あられ おやつ昆布	ミルク	5分がゆ(米10) 白身魚のすり流し(野菜)	全がゆ(米20) ムニエル(小麦粉・バター) オクラサラダ・すまし汁	焼いも ヨーグルト
7 金	ひやむぎ バナナ	ゼリー	ミルク	そうめんのミルク煮 (麺・だし・野菜) バナナ	にゅうめん (麺・ミンチ・野菜・だし) バナナ	たまごがゆ(米20・野菜) 野菜スープ
8 土	凍豆腐の卵とじ そうめん汁	牛乳 せんべい	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のだし煮(人参)	全がゆ(米20)・オニオンスープ 野菜の卵とじ(ポテト) そうめん汁(野菜)	豆腐がゆ(米20・野菜) 野菜スープ
10 月	ソイミートペンネ コーンとキャベツのスープ	牛乳 *納豆おにぎり	ミルク	5分がゆ(米10) 大豆のポタージュ(ミルク)	全がゆ(米20) 大豆つくね(ミンチ・野菜・ポテト) 野菜スープ	納豆おにぎり(米20・野菜) キャベツスープ
11 火	麻婆なす もやしと卵の中華スープ	牛乳 *蒸しトウモロコシ	ミルク	5分がゆ(米10) 人参マッシュ	おにぎり(米10) 麻婆なす(ミンチ・野菜・味噌・片栗) もやしスープ	おにぎり(米20・野菜) 卵スープ(野菜)
12 水	牛肉とごぼうのしぐれ煮 もずく汁	牛乳 かりんとう	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ(人参)	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) すまし汁(若布)	あんかけごはん (米20・ミンチ・野菜・片栗) 人参スティック
13 木	豚肉の南蛮漬け ポイルキャベツ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のだし煮(人参)	全がゆ(米20) キャベツのそぼろ煮 野菜スープ	お好み焼き (野菜・豆腐・小麦粉・ケチャップ) 野菜スープ
14 金	びっくりカレー コーンとかにかまのサラダ	牛乳 *ジャムサンド	ミルク	5分がゆ(米10) かぼちゃの煮物	全がゆ(米20) かぼちゃのそぼろ煮(ミンチ・片栗) 野菜スープ	パンがゆ(ミルク・野菜) 胡瓜サラダ(人参)
15 土	焼きうどん えのきだけスープ	牛乳 ビスケット	ミルク	煮込みうどん (麺・だし・野菜) 野菜サラダ	焼きうどん(麺・ミンチ・野菜) 野菜スープ	おにぎり(米20・野菜) ポテトサラダ
18 火	バターコーン炊き込みごはん 魚のいそべ揚げ・すいか 胡瓜のごま酢あえ・麩のすまし汁	アイスクリーム	ミルク	5分がゆ(米10) 白身魚とポテトの和え物	バターコーンごはん ムニエル(小麦粉・バター) すまし汁(野菜)・すいか	ツナのピラフ風(野菜) コーンスープ
19 水	夏野菜のスープ マカロニサラダ(ハム)	牛乳 ウエハース クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) 玉ねぎトロトロ煮(トマト)	全がゆ(米20) なすのそぼろ煮(ミンチ・野菜・片栗) 野菜スープ	マカロニのミルク煮(野菜・バター) トマトサラダ
20 木	凍豆腐の卵とじ そうめん汁	牛乳 *小松菜とブルーンの カップケーキ	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のだし煮(人参)	全がゆ(米20)・オニオンスープ 野菜の卵とじ(ポテト) そうめん汁(野菜)	豆腐がゆ(米20・野菜) 野菜スープ
21 金	ツナと豆腐の揚げ団子 トマト えのきと玉ねぎのすまし汁	牛乳 サブレ	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のだし煮(人参)	全がゆ(米20) 野菜とツナの煮物(ポテト) すまし汁(野菜)	豆腐蒸しパン(HM・ミルク・野菜) トマトスープ
22 土	麻婆なす もやしと卵の中華スープ	牛乳 あられ	ミルク	5分がゆ(米10) 人参マッシュ	おにぎり(米10) 麻婆なす(ミンチ・野菜・味噌・片栗) もやしスープ	おにぎり(米20・野菜) 卵スープ(野菜)
24 月	レバーの照り煮 切干大根サラダ キャベツのみそ汁	牛乳 おかき おやついりこ	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮	全がゆ(米20)・オニオンスープ レバーのトマト煮(ポテト) キャベツのみそ汁	肉入りおじや(米20・ミンチ・野菜) 野菜スティック
25 火	肉じゃが 青梗菜とかまぼこのすまし汁	牛乳 *チーズラスク	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ(人参)	全がゆ(米20) 肉じゃが(ミンチ・野菜) すまし汁(野菜)	チーズパンがゆ(ミルク) 野菜スープ
26 水	豚肉の南蛮漬け ポイルキャベツ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のだし煮(人参)	全がゆ(米20) キャベツのそぼろ煮 野菜スープ	お好み焼き (野菜・豆腐・小麦粉・ケチャップ) 野菜スープ
27 木	小松菜と牛肉の炒め物(卵) 豆腐とわかめのみそ汁	すいか クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のだし煮(小松菜)	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) みそ汁(豆腐)	たまごがゆ(米20・野菜) すいか
28 金	びっくりカレー コーンとかにかまのサラダ	牛乳 せんべい	ミルク	5分がゆ(米10) かぼちゃの煮物	全がゆ(米20) かぼちゃのそぼろ煮(ミンチ・片栗) 野菜スープ	野菜がゆ(米20・野菜) 胡瓜サラダ(人参)
29 土	ソイミートペンネ コーンとキャベツのスープ	牛乳 丸ボーロ	ミルク	5分がゆ(米10) 大豆のポタージュ(ミルク)	全がゆ(米20) 大豆つくね(ミンチ・野菜・ポテト) 野菜スープ	おやき(米20・野菜・片栗) キャベツスープ
31 月	牛肉とごぼうのしぐれ煮 もずく汁	牛乳 *黄粉蒸しパン	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ(人参)	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) すまし汁(若布)	きなこがゆ(米20) 野菜スープ

