

2025年度7月 離乳食献立表

門司保育所(みどり園)

日		幼児食			午前	離乳食 5〜6カ月頃	離乳食 7カ月頃〜	
		午前	昼食	午後おやつ		昼食	午後	
1	火	牛乳	ごはん 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) ポテトマッシュ(トマト) オニオンスープ	全がゆ(米20) 豆腐の野菜あんかけ(片栗) すまし汁(野菜)	ツナがゆ(米20・野菜) トマトスープ
2	水	牛乳	ごはん レバーの照り煮 切り干し大根サラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 ＊ジャムサンド	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮 野菜スープ	全がゆ(米20) レバーと野菜のケチャップ煮(ポテト) みそ汁(野菜)	パンがゆ(ミルク・野菜) 野菜スープ
3	木	牛乳	ごはん 牛肉とごぼうのしぐれ煮 もずく汁	牛乳 おかき おやついりこ	ミルク	5分がゆ(米10) さつまいもマッシュ(人参) 野菜スープ	全がゆ(米20) さつまいものそぼろ煮(ミンチ・野菜) すまし汁(野菜)	あんかけごはん (米20・ミンチ・野菜・片栗) 野菜サラダ
4	金	牛乳	パン ソイミートペンネ コーンとキャベツのスープ	牛乳 ＊麦おにぎり	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物 すまし汁(野菜)	ソイミートパスタ (スパゲッティ・ミンチ・大豆・野菜・ケチャップ) キャベツスープ	おにぎり(米20・野菜) すまし汁(野菜)
5	土	牛乳	ごはん 開花煮 麩のすまし汁	牛乳 丸ボーロ	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐と野菜の煮物 すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) 麩のすまし汁(野菜)	豆腐がゆ(米20・野菜) 野菜スープ
7	月	牛乳	ひやむぎ バナナ	ゼリー	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ(トマト) バナナ	おにぎり(米10) にゅうめん(素麺・ミンチ・野菜) バナナ	芋がゆ(米20) ヨーグルト
8	火	牛乳	ごはん 小松菜と牛肉の炒め物 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のつぶし煮(野菜) すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) 豆腐のみそ汁	卵がゆ(米20・野菜) 人参スティック
9	水	牛乳	パン 夏野菜スープ マカロニサラダ(ハム)	牛乳 鉄強化ウエハース クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮 野菜スープ	全がゆ(米20) なすのそぼろ煮(ミンチ・野菜・片栗) マカロニサラダ(野菜)	チーズがゆ(米20・野菜) 野菜スープ
10	木	牛乳	スタミナ納豆丼 かぼちゃのみそ汁 バナナ	牛乳 ＊蒸しとうもろこし	ミルク	5分がゆ(米10) かぼちゃマッシュ バナナ	全がゆ(米20) 炒め納豆(ミンチ・野菜) みそ汁(南瓜)	あんかけごはん (米20・ミンチ・野菜・片栗) バナナ
11	金	牛乳	ごはん 肉じゃが 青梗菜とかまぼこのすまし汁	牛乳 かりんとう	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ(青梗菜) すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 肉じゃが(ミンチ・野菜) すまし汁(野菜)	おにぎり(米20・野菜) すまし汁(野菜)
12	土	牛乳	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・麩・野菜・だし) 野菜サラダ	焼きうどん(麺・ミンチ・野菜) 野菜スープ	野菜がゆ(米20・野菜) すまし汁(野菜)
14	月	牛乳	ごはん びっくりカレー コーンとかにかまのサラダ	飲むヨーグルト あられ	ミルク	5分がゆ(米10) かぼちゃマッシュ 野菜スープ	全がゆ(米20) 肉団子スープ(ミンチ・豆腐・野菜) 胡瓜サラダ(人参)	焼いも ヨーグルト
15	火	牛乳	ごはん 麻婆なす もやしと卵の中華スープ	牛乳 サブレ	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ(人参) 野菜スープ	全がゆ(米20) 麻婆なす(ミンチ・野菜・片栗) 野菜スープ	野菜がゆ(米20・野菜) 卵スープ(野菜)
16	水	牛乳	ごはん 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 ＊チーズ蒸しパン	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ(トマト) オニオンスープ	全がゆ(米20) 豆腐の野菜あんかけ(片栗) すまし汁(野菜)	チーズ蒸しパン(HM・ミルク) 野菜スープ
17	木	牛乳	ごはん 牛肉とごぼうのしぐれ煮 もずく汁	牛乳 ＊りんご寒天ゼリー	ミルク	5分がゆ(米10) さつまいもマッシュ(人参) 野菜スープ	全がゆ(米20) さつまいものそぼろ煮(ミンチ・野菜) すまし汁(野菜)	あんかけごはん (米20・ミンチ・野菜・片栗) 野菜サラダ
18	金	牛乳	ひじきと枝豆の彩りごはん 白身魚のいそべ揚げ きゅうりのごま酢あえ 麩とわかめのみそ汁 すいか	アイスクリーム 	ミルク	おじや(米10・野菜・白身魚・だし) 胡瓜サラダ(人参) すいか 野菜スープ	おじや(米20・白身魚・野菜・だし) 胡瓜サラダ 麩のすまし汁(野菜) すいか	ツナがゆ(米20・野菜) 野菜スープ
19	土	牛乳	パン 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) 麩と野菜の煮物 すまし汁(野菜)	ソイミートパスタ (スパゲッティ・ミンチ・大豆・野菜・ケチャップ) キャベツスープ	おにぎり(米20・野菜) すまし汁(野菜)
22	火	牛乳	ごはん 開花煮 麩のすまし汁	牛乳 ＊小松菜と ブルーンの蒸しパン	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐と野菜の煮物 すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) 麩のすまし汁(野菜)	豆腐がゆ(米20・野菜) 野菜スープ
23	水	牛乳	ごはん 豚肉の南蛮漬 ボイルキャベツ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	すいか クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐と野菜の煮物 すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 豆腐の野菜あんかけ(ミンチ・片栗) みそ汁(野菜)	野菜がゆ(米20・野菜) すいか
24	木	牛乳	ごはん 肉じゃが 青梗菜とかまぼこのすまし汁	牛乳 かりんとう	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ(青梗菜) すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 肉じゃが(ミンチ・野菜) すまし汁(野菜)	おにぎり(米20・野菜) すまし汁(野菜)
25	金	牛乳	パン 夏野菜スープ マカロニサラダ(ハム)	牛乳 鉄強化ウエハース クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮 野菜スープ	全がゆ(米20) なすのそぼろ煮(ミンチ・野菜・片栗) マカロニサラダ(野菜)	チーズがゆ(米20・野菜) 野菜スープ
26	土	牛乳	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・麩・野菜・だし) 野菜サラダ	焼きうどん(麺・ミンチ・野菜) 野菜スープ	野菜がゆ(米20・野菜) すまし汁(野菜)
28	月	牛乳	ごはん 小松菜と牛肉の炒め物 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のつぶし煮(野菜) すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) 豆腐のみそ汁	卵がゆ(米20・野菜) 人参スティック
29	火	牛乳	ごはん びっくりカレー コーンとかにかまのサラダ	飲むヨーグルト あられ		5分がゆ(米10) かぼちゃマッシュ 野菜スープ	全がゆ(米20) 肉団子スープ(ミンチ・豆腐・野菜) 胡瓜サラダ(人参)	焼いも ヨーグルト
30	水	牛乳	ごはん 麻婆なす もやしと卵の中華スープ	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) 野菜スープ	全がゆ(米20) 麻婆なす(ミンチ・野菜・片栗) 野菜スープ	野菜がゆ(米20・野菜) 卵スープ(野菜)
31	木	牛乳	ごはん 魚の香味揚げ オクラのごま酢あえ 人参のすまし汁	牛乳 せんべい おやつ昆布	ミルク	5分がゆ(米10) 白身魚すり流し すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) ムニエル(白身魚・小麦粉・バター) ポテト 野菜スープ	あんかけごはん (米20・ミンチ・野菜・片栗) オクラサラダ



咀嚼力UPには運動も大切！

柔らかいものが増える傾向にある現代の食事。「丸のみ」や「噛めずに出してしまう」といった悩みも乳児期によく聞かれます。食べ物で噛む力＝咀嚼力の発達には、寝返り、はいはい、あんよなど、全身を大きく動かす運動が関係しています。咀嚼のお悩みが出た際には、赤ちゃんの運動機能の発達も確認しながら進めていきましょう。



日	幼児食			午前	離乳食 5～6カ月頃	離乳食 7カ月頃～	
	午前	昼食	午後おやつ		昼食	午後	