

チェリー

令和3年7月こども園エクレス（保育園）離乳食献立

2021年7月

日	曜日	初期（5～6ヶ月頃）	材料	中期（7～8ヶ月頃）	材料	後期（9～11ヶ月頃）	材料	午後おやつ（後期） （材料）
1	木	つぶし粥 豆腐のペースト 人参ときなこのペースト ズッキーニのスープ	米 豆腐 人参・きなこ ズッキーニ（皮なし）	お粥 豆腐と鶏肉の煮物 人参ときなこの和え物 ズッキーニ（皮なし）のスープ	米 豆腐・鶏肉 人参・きなこ ズッキーニ	硬粥～軟飯 鶏肉・豆腐 人参・きなこ ズッキーニ（皮なし）のスープ	米 豆腐・鶏肉 人参・きなこ ズッキーニ・野菜の煮汁	ツナ（ペースト）のパン ツナ・食パン
2	金	つぶし粥 高野豆腐とほうれん草のペースト 人参のペースト じゃが芋のスープ	米 高野豆腐・ほうれん草 人参 じゃが芋・野菜の煮汁	お粥 高野豆腐とほうれん草の和え物 人参の煮物 じゃが芋のスープ	米 高野豆腐・ほうれん草 人参 じゃが芋・野菜の煮汁	硬粥～軟飯 鶏肉とほうれん草の煮物 人参の煮物 じゃが芋のスープ	米 鶏肉・ほうれん草 人参 じゃが芋・野菜の煮汁	いちごジャムの蒸しパン 蒸しパンミックス・いちごジャム
3	土	つぶし粥 豆腐と人参のペースト 野菜のスープ	米 豆腐・人参 野菜の煮汁・小松菜	お粥 豆腐と人参の煮物 野菜のスープ	米 豆腐・人参 野菜の煮汁・小松菜	硬粥～軟飯 豆腐と人参の煮物 野菜のスープ	米 豆腐・人参 野菜の煮汁・小松菜	マンナウエハース
5	月	つぶし粥 人参ときなこのペースト 大根のペースト きゅうりのすり流し汁	米 人参・きなこ 大根 きゅうり	お粥 高野豆腐と人参の煮物 大根の煮物 きゅうりのすり流し汁	米 高野豆腐・人参 大根 きゅうり	硬粥～軟飯 豚肉と人参の煮物 大根とひじきの煮物 きゅうりのすり流し汁	米 豚肉・人参 大根・ひじき きゅうり	味噌おじや （米・味噌）
6	火	つぶし粥 魚の煮つぶし 人参と大根のペースト じゃが芋のスープ	米 カレイ 人参・大根 じゃが芋・野菜の煮汁	お粥 魚の煮物 人参と大根の煮物 じゃが芋のスープ	米 カレイ 人参・大根 じゃが芋のスープ	硬粥～軟飯 魚のソテー 人参と大根の煮物 じゃが芋・野菜の煮汁	米 カレイ・油 人参・大根 じゃが芋のスープ	きなこ蒸しパン 蒸しパンミックス・きなこ
7	水	つぶし粥 人参のペースト さつま芋のペースト きゅうりのすり流し汁 しらすりつぶし粥 豆腐と小松菜のペースト 野菜のスープ	米 人参 高野豆腐・ほうれん草 さつま芋 きゅうり 米・しらす 豆腐・小松菜 人参・野菜の煮汁	お粥 人参粥 鶏肉とほうれん草の煮物 さつま芋の煮物 きゅうりとそうめん汁 しらすのたくたうどん 豆腐と小松菜の煮物 野菜のスープ	米 人参 鶏肉・ほうれん草 さつま芋 きゅうり・そうめん うどん・しらす 豆腐・小松菜 人参・野菜の煮汁	硬粥～軟飯 鶏肉とさつま芋の煮物 鮭のしっとり焼き きゅうりとそうめん汁 しらすうどん 豆腐と小松菜の煮物 野菜のスープ	米 鶏肉・さつま芋 鮭・油 きゅうり・そうめん しらす・うどん 豆腐・小松菜 人参・野菜の煮汁	マカロニの柔らか煮 マカロニ・砂糖
8	木	パン粥 又は つぶし粥 豆腐とかぼちゃのペースト 人参のペースト 野菜のスープ	食パン・米 豆腐・かぼちゃ 人参 野菜の煮汁	パン粥 又は お粥 鶏肉とかぼちゃ煮物 人参の煮物 野菜のスープ	食パン 又は 米 鶏肉・かぼちゃ 人参 野菜の煮汁	食パン 又は 硬粥～軟飯 鶏肉とかぼちゃのソテー 人参の煮物 野菜のスープ	食パン 又は 米 鶏肉・かぼちゃ・油 人参 野菜の煮汁	わかめおじや （米・刻みわかめ）
9	金	豆腐入りつぶし粥 人参とほうれん草のスープ	米・豆腐 人参・ほうれん草	豆腐入りお粥 人参とほうれん草のスープ	米・豆腐 人参・ほうれん草	硬粥～軟飯 豚肉と豆腐の煮物 人参とほうれん草のスープ	米 豚肉・豆腐 人参・ほうれん草	おかか粥 （米・かつお節）
10	土	つぶし粥 高野豆腐のペースト ほうれん草と人参のペースト じゃが芋のスープ	米 高野豆腐 ほうれん草・人参 じゃが芋・野菜の煮汁	お粥 鶏肉の煮物 ほうれん草と人参の和え物 じゃが芋のスープ	米 鶏肉 ほうれん草・人参 じゃが芋・野菜の煮汁	硬粥～軟飯 鶏肉の照り焼き（ほくし） ほうれん草と人参のソテー じゃが芋のスープ	米 鶏肉 ほうれん草・人参・油 じゃが芋・野菜の煮汁	コーンフ레이크シロップかけ （コーンフ레이크・砂糖）
13	火	つぶし粥 豆腐と人参のペースト じゃが芋のペースト きゅうりのすり流し汁	米 豆腐・人参 じゃが芋 きゅうり	お粥 ツナと人参の煮物 じゃが芋の煮物 きゅうりのすり流し汁	米 ツナ・人参 じゃが芋 きゅうり	硬粥～軟飯 豚肉と人参の煮物 じゃが芋の煮物 きゅうりのすり流し汁	米 豚肉・人参 じゃが芋 きゅうり	小豆粥 （つぶあん・米）
14	水	つぶし粥 かぼちゃときなこのペースト じゃが芋と玉ねぎのペースト 野菜のスープ	米 かぼちゃ・きなこ じゃが芋・玉ねぎ 野菜の煮汁	お粥 ツナとかぼちゃの煮物 じゃが芋と玉ねぎの煮物 野菜のスープ	米 ツナ・かぼちゃ じゃが芋・玉ねぎ 野菜の煮汁	硬粥～軟飯 ツナとかぼちゃの炒め煮 じゃが芋と玉ねぎの煮物 野菜のスープ	米 ツナ・かぼちゃ じゃが芋・玉ねぎ 野菜の煮汁	さつま芋きなこ（つぶし） （さつま芋・きなこ・砂糖）
15	木	つぶし粥 魚のつぶし煮 ほうれん草と人参のペースト 野菜のスープ	米 カレイ ほうれん草・人参 鮭の煮汁	お粥 魚の煮物 ほうれん草と人参の和え物 鮭のスープ	米 カレイ ほうれん草・人参 鮭・野菜の煮汁	硬粥～軟飯 魚のムニエル風 ほうれん草の納豆和え 鮭のスープ	米 カレイ・小麦粉・油 ほうれん草・納豆 鮭・野菜の煮汁	スティックパン 食パン・砂糖・油
16	金	つぶし粥 高野豆腐と人参のペースト じゃが芋のペースト 野菜のスープ	米 高野豆腐・人参 じゃが芋 野菜の煮汁	お粥 高野豆腐と人参の煮物 じゃが芋と人参の煮物 野菜のスープ	米 高野豆腐・人参 じゃが芋・人参 野菜の煮汁	硬粥～軟飯 豚肉と人参の煮物 じゃが芋と人参の和え物 野菜のスープ	米 豚肉・人参 じゃが芋・人参 野菜の煮汁	豆乳みそおじや （米・豆乳・味噌）
17	土	高野豆腐入りつぶし粥 かぼちゃと人参のスープ	米・高野豆腐 かぼちゃ・人参	豆腐入りお粥 かぼちゃと人参のスープ	米・豆腐 かぼちゃ・人参	硬粥～軟飯 ツナ入りお粥 （硬粥～軟飯） かぼちゃと人参のスープ	米・ツナ かぼちゃ・人参	マンナ
19	月	つぶし粥 じゃが芋ときなこのペースト ほうれん草と人参のペースト 野菜のスープ	米 じゃが芋・きなこ ほうれん草・人参 野菜の煮汁	お粥 じゃが芋ときなこの和え物 ほうれん草と人参の和え物 野菜のスープ	米 じゃが芋・きなこ ほうれん草・人参 野菜の煮汁	硬粥～軟飯 豚肉と玉ねぎの煮物 ほうれん草と人参の和え物 野菜のスープ	米 豚肉・玉ねぎ ほうれん草・人参 野菜の煮汁	蒸しパン （蒸しパンミックス）
20	火	つぶし粥 豆腐と人参のペースト じゃが芋のペースト 大根のスープ	米 豆腐・人参 じゃが芋 大根・野菜の煮汁	お粥 鶏肉と人参の煮物 じゃが芋の煮物 大根のスープ	米 鶏肉と人参の煮物 じゃが芋 大根・野菜の煮汁	硬粥～軟飯 鶏肉と人参のソテー じゃが芋の煮物 大根のスープ	米 鶏肉・人参 じゃが芋 大根・野菜の煮汁	おかか粥 （米・かつお節）
21	水	つぶし粥 高野豆腐のペースト かぼちゃときなこのペースト じゃが芋のスープ	米 高野豆腐 かぼちゃ・きなこ じゃが芋・野菜の煮汁	お粥 高野豆腐の煮物 かぼちゃときなこの和え物 じゃが芋のスープ	米 高野豆腐 かぼちゃ・きなこ じゃが芋・野菜の煮汁	硬粥～軟飯 高野豆腐と鶏肉の煮物 かぼちゃのソテー（皮なし） じゃが芋のスープ	米 高野豆腐・鶏肉 かぼちゃ じゃが芋・野菜の煮汁	マカロニの柔らか煮 （マカロニ・砂糖）
24	土	つぶし粥 豆腐と人参のペースト じゃが芋のスープ	米 豆腐・人参 じゃが芋・野菜の煮汁	鶏肉と野菜入りお粥 じゃが芋のスープ	米 鶏肉・人参・米 じゃが芋・野菜の煮汁	硬粥～軟飯 鶏肉と野菜入りお粥 （硬粥～軟飯） じゃが芋のスープ	米 鶏肉 人参・米 じゃが芋・野菜の煮汁	ハイハイ
26	月	つぶし粥 魚のペースト じゃが芋と人参のペースト ほうれん草のスープ	米 カレイ じゃが芋・人参 ほうれん草・野菜の煮汁	お粥 魚の煮物 じゃが芋と人参の煮物 ほうれん草のスープ	米 カレイ じゃが芋・人参 ほうれん草・野菜の煮汁	硬粥～軟飯 魚のソテー じゃが芋と人参の煮物 ほうれん草のスープ	米 カレイ・油 じゃが芋・人参 ほうれん草・野菜の煮汁	きなこ粥 （米・きなこ・砂糖）
27	火	つぶし粥 豆腐のペースト 人参のペースト 野菜のスープ	米 豆腐 人参 野菜の煮汁	お粥 豆腐の煮物 人参の煮物 野菜のスープ	米 豆腐 人参 野菜の煮汁	硬粥～軟飯 納豆とほうれん草の和え物 人参の煮物 野菜のスープ	米 納豆・ほうれん草 人参 野菜の煮汁	蒸しパン （蒸しパンミックス）
28	水	つぶし粥 高野豆腐の煮物 人参の煮物 白菜のスープ	米 高野豆腐 人参 白菜	お粥 鶏肉と人参の煮物 もやしとピーマンの煮物 白菜のスープ	米 鶏肉・人参 もやし・ピーマン 白菜	硬粥～軟飯 鶏肉と人参のソテー もやしとピーマンの煮物 白菜のスープ	米 鶏肉・人参 もやし・ピーマン 白菜	野菜焼き （小麦粉・豆腐・じゃが芋・油）
29	木	つぶし粥 しらすと小松菜のペースト 大根と人参のペースト 玉ねぎのスープ	米 しらす・小松菜 大根・人参 玉ねぎ	お粥 しらすと小松菜の煮物 大根と人参の煮物 玉ねぎとみよしのスープ	米 しらす・小松菜 大根・人参 玉ねぎ・みよし	お粥 しらすと小松菜の煮物 大根と人参の煮物 玉ねぎとみよしのスープ	米 しらす・小松菜 大根・人参 玉ねぎ・みよし	かぼちゃの甘煮 （かぼちゃ・砂糖）
30	金	つぶし粥 豆腐と人参のペースト じゃが芋のペースト 大根のスープ	米 豆腐・人参 じゃが芋 大根・野菜の煮汁	お粥 豆腐と人参の煮物 じゃが芋の煮物 大根のスープ	米 豆腐・人参 じゃが芋 大根	硬粥～軟飯 豚肉と人参の煮物 じゃが芋の炒め煮 大根のスープ	米 豚肉・人参 じゃが芋 大根	鮭の雑炊 （米・鮭）
31	土	つぶし粥 じゃが芋ときなこのペースト 人参ときなこのペースト	米 じゃが芋・きなこ 人参・玉ねぎ	お粥 豆腐と人参の煮物 じゃが芋と人参の煮物	米 豆腐・人参 じゃが芋・人参	硬粥～軟飯 鶏肉の味噌粥 じゃが芋と人参のスープ	米 鶏肉・味噌・米 じゃが芋・人参	マンナ

* 献立の「米」に使用しているのは国産米です。* 材料仕入れの都合上、献立変更する場合がございます。
* 保育園では色々な食材を使用しています。献立表の材料名をご覧頂き、食材は事前にご家庭でお試ください。