

令和7年7月



離乳食献立表



済美保育園

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		午前	昼食	午後	
1	火	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	ミルク	5分がゆ(米10) 煮魚ほぐし(白身 魚15) 人参マッシュ(人参20)	全がゆ(米20) 煮魚ほぐし(白身魚 20) みそ汁(野菜25)	ミルク 魚入りおじや(米20・白身 魚10・野菜10) 人参のやわらか 煮(人参20)
2	水	牛乳	パン 夏野菜のスープ 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) なすののりと 煮(なす15・野菜5) つぶし トマト(トマト15)	全がゆ(米20) 夏野菜のスープ(麩 1・野菜30) きゅうりサラダ(きゅう り20)	ミルク チーズがゆ(米20・チー ズ2・野菜10) きざみトマト(ト マト20)
3	木	牛乳	ごはん びつくりカレー コーンとかにかまのサラダ	牛乳 かりんとう	ミルク	5分がゆ(米10) おろしきゅう り(きゅうり15) かぼちゃマッ シュ(かぼちゃ25)	全がゆ(米20) かぼちゃシチュー (ひき肉10・かぼちゃ20・野菜 20・牛乳30)	ミルク ずんだがゆ(米20・枝 豆10) 野菜煮つぶし(野菜20)
4	金	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(豆腐20・野菜15) 小松菜の スープ(小松菜15)	全がゆ(米20) 野菜の卵とじ(卵 15・野菜25) 小松菜のみそ汁(野 菜15)	ミルク 肉入りおじや(米20・ひ き肉10・野菜10) 野菜スープ(野 菜15)
5	土	牛乳	焼きうどん えのきだけのスープ	牛乳 ビスケット	ミルク	煮込みうどん(麺10・麩1・野菜 20) オニオンスープ(玉ねぎ15)	煮込みうどん(麺20・卵10・野菜 25) オニオンスープ(玉ねぎ15)	ミルク 牛乳がゆ(米20・野菜10 ・牛乳30) キャベツのあえもの(野 菜20)
7	月	牛乳	ひやむぎ バナナ チーズ	ゼリー	ミルク	にゅうめん(冷麦10・麩1・野菜 15) すりつぶしバナナ(バナナ20)	にゅうめん(冷麦20・麩1・卵10 ・野菜20) つぶしバナナ(バナナ20)	ミルク チーズがゆ(米20・チー ズ2・野菜10) きざみトマト(ト マト20)
8	火	牛乳	ごはん 麻婆なす もやしと卵の中華スープ	牛乳 ＊むしとうもろこ し	ミルク	5分がゆ(米10) なすののりと 煮(なす15・野菜5) すまし汁(麩1 ・野菜10)	全がゆ(米20) なすのそぼろ煮(ひ き肉15・なす20・野菜5) 野菜ス ープ(野菜15)	ミルク おじや(米20・野菜10) かき卵汁(卵10・野菜20)
9	水	牛乳	ごはん 肉じゃが 青梗菜とかまぼこのすまし汁	飲むヨーグルト あられ おやつ昆布	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜のやわらか 煮(じゃがいも10・野菜15) チン ゲンサイのスープ(チンゲンサイ15)	全がゆ(米20) 野菜のそぼろ煮(ひ き肉10・野菜20) チンゲンサイの スープ(チンゲンサイ15)	ミルク 肉入りおじや(米20・ひ き肉10・野菜10) ポテトのミルク 煮(じゃがいも15・牛乳10)
10	木	牛乳	ごはん 牛肉とごぼうのしぐれ煮 もずく汁	牛乳 ＊ジャムサンド	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物 (麩1・野菜15) 野菜スープ(野菜 20)	全がゆ(米20) 野菜のそぼろ煮(ひ き肉10・野菜20) 野菜のあえもの (野菜20)	ミルク トーストがゆ(パン20・牛 乳30) 野菜スープ(野菜20)
11	金	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 チーズ (クッキー)	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツののりと 煮(キャベツ20) すまし汁(野菜 15)	全がゆ(米20) 野菜とミンチの吉野 煮(ひき肉10・野菜25) すまし汁 (野菜15)	ミルク チーズがゆ(米20・チー ズ2・野菜10) つぶしすいか(すい か20)
12	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) 人参マッシュ(人 参20) キャベツスープ(麩1・キャ ベツ15)	全がゆ(米20) 大豆のトマト煮(大 豆15・野菜10・トマトジュース30) キャベツスープ(麩1・キャベツ15)	ミルク 野菜がゆ(米20・ひき肉 10・野菜10) オニオンスープ(玉 ねぎ15)
14	月	牛乳	パン 夏野菜のスープ 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) なすののりと 煮(なす15・野菜5) つぶし トマト(トマト15)	全がゆ(米20) 夏野菜のスープ(麩 1・野菜30) きゅうりサラダ(きゅう り20)	ミルク チーズがゆ(米20・チー ズ2・野菜10) きざみトマト(ト マト20)
15	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) 豆腐の吉野煮(豆 腐25・野菜10) オニオンスープ(玉 ねぎ15)	全がゆ(米20) 豆腐の吉野煮(豆腐 25・野菜20) オニオンスープ(玉ね ぎ15)	ミルク ツナ入りおじや(米20・ツ ナ10・野菜10) きざみトマト(ト マト15)
16	水	牛乳	ごはん 開花煮 麩のすまし汁	牛乳 ＊小松菜とプ ルーンのケーキ	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐の吉野煮(豆 腐25・野菜10) すまし汁(麩1・野 菜5)	全がゆ(米20) 豆腐のそぼろあん (豆腐20・ひき肉10・野菜20) す まし汁(麩1・野菜5)	ミルク ホットケーキ(給食の1/2) スープ(BF)
17	木	牛乳	ごはん びつくりカレー コーンとかにかまのサラダ	牛乳 かりんとう	ミルク	5分がゆ(米10) おろしきゅう り(きゅうり15) かぼちゃマッ シュ(かぼちゃ25)	全がゆ(米20) かぼちゃシチュー (ひき肉10・かぼちゃ20・野菜 20・牛乳30)	ミルク ずんだがゆ(米20・枝 豆10) 野菜煮つぶし(野菜20)
18	金	牛乳	ひじきと枝豆の彩りごはん 白身魚のいそ揚げ 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10) 蒸魚の野菜 あんかけ(白身魚10・野菜15)	おじや(米20・野菜20) 蒸魚の野 菜あんかけ(白身魚15・野菜20)	ミルク ずんだがゆ(米20・枝 豆10) つぶしすいか(すいか20)
19	土	牛乳	焼きうどん えのきだけのスープ	牛乳 ビスケット	ミルク	煮込みうどん(麺10・麩1・野菜 20) オニオンスープ(玉ねぎ15)	煮込みうどん(麺20・卵10・野菜 25) オニオンスープ(玉ねぎ15)	ミルク 牛乳がゆ(米20・野菜10 ・牛乳30) キャベツのあえもの(野 菜20)
22	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(豆腐20・野菜15) 小松菜の スープ(小松菜15)	全がゆ(米20) 野菜の卵とじ(卵 15・野菜25) 小松菜のみそ汁(野 菜15)	ミルク 肉入りおじや(米20・ひ き肉10・野菜10) 野菜スープ(野 菜15)
23	水	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	ミルク	5分がゆ(米10) 煮魚ほぐし(白身 魚15) 人参マッシュ(人参20)	全がゆ(米20) 煮魚ほぐし(白身魚 20) みそ汁(野菜25)	ミルク 魚入りおじや(米20・白身 魚10・野菜10) 人参のやわらか 煮(人参20)
24	木	牛乳	ごはん 麻婆なす もやしと卵の中華スープ	牛乳 ＊むしとうもろこ し	ミルク	5分がゆ(米10) なすののりと 煮(なす15・野菜5) すまし汁(麩1 ・野菜10)	全がゆ(米20) なすのそぼろ煮(ひ き肉15・なす20・野菜5) 野菜ス ープ(野菜15)	ミルク おじや(米20・野菜10) かき卵汁(卵10・野菜20)
25	金	牛乳	ごはん 肉じゃが 青梗菜とかまぼこのすまし汁	飲むヨーグルト あられ おやつ昆布	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜のやわらか 煮(じゃがいも10・野菜15) チン ゲンサイのスープ(チンゲンサイ15)	全がゆ(米20) 野菜のそぼろ煮(ひ き肉10・野菜20) チンゲンサイの スープ(チンゲンサイ15)	ミルク 肉入りおじや(米20・ひ き肉10・野菜10) ポテトのミルク 煮(じゃがいも15・牛乳10)
26	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) 人参マッシュ(人 参20) キャベツスープ(麩1・キャ ベツ15)	全がゆ(米20) 大豆のトマト煮(大 豆15・野菜10・トマトジュース30) キャベツスープ(麩1・キャベツ15)	ミルク 野菜がゆ(米20・ひき肉 10・野菜10) オニオンスープ(玉 ねぎ15)
28	月	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) 豆腐の吉野煮(豆 腐25・野菜10) オニオンスープ(玉 ねぎ15)	全がゆ(米20) 豆腐の吉野煮(豆腐 25・野菜20) オニオンスープ(玉ね ぎ15)	ミルク ツナ入りおじや(米20・ツ ナ10・野菜10) きざみトマト(ト マト15)
29	火	牛乳	ごはん レバーのてり煮 切干大根サラダ キャベツのみそ汁	牛乳 おかし おやついりこ	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物 (麩1・野菜15) すまし汁(野菜15)	全がゆ(米20) レバーと野菜の煮 つけ(鶏レバー15・野菜25) みそ汁 (野菜15)	ミルク 牛乳がゆ(米20・野菜10 ・牛乳30) きゅうりサラダ(きゅう り15)
30	水	牛乳	ごはん 牛肉とごぼうのしぐれ煮 もずく汁	牛乳 ＊ジャムサンド	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物 (麩1・野菜15) 野菜スープ(野菜 20)	全がゆ(米20) 野菜のそぼろ煮(ひ き肉10・野菜20) 野菜のあえもの (野菜20)	ミルク トーストがゆ(パン20・牛 乳30) 野菜スープ(野菜20)
31	木	牛乳	ごはん 開花煮 麩のすまし汁	牛乳 ＊小松菜とプ ルーンのケーキ	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐の吉野煮(豆 腐25・野菜10) すまし汁(麩1・野 菜5)	全がゆ(米20) 豆腐のそぼろあん (豆腐20・ひき肉10・野菜20) す まし汁(麩1・野菜5)	ミルク ホットケーキ(給食の1/2) スープ(BF)



「だし」は食材の味やうま味を引き出す、最高の調味料です。野菜もそのままでは苦みやえぐみがありますが、出汁で煮ると、まろやかで甘みが出て食べやすくなります。



昆布だしは、前日にペーパーで拭いた昆布を水を入れた鍋にボン。翌朝、具材を入れればお味噌汁にも使えますよ。



忙しいときの味方のバック出汁。できるだけ、添加物や化学調味料が少ない物を選ぶと良いでしょう。