

7月 離乳食献立表



★厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って、離乳食を進めます。
 ★献立は月齢ごとの目安です。使用食品・調理形態・分量など、個人差を考慮します。
 ★離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

令和4年

【NO1】

作成栄養士仲田栄子

回数		1回食（午前）				2回食（午後）				
月令	離乳初期		離乳中期		離乳後期	離乳中期		離乳後期		
	5・6ヶ月頃		7・8ヶ月頃		9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃				
形態	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状 (ごっくん)		舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)		歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)	主な材料	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)		歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)	主な材料
	1	金	つぶしかゆ 南瓜ペースト	全がゆ 豆腐の野菜あんかけ 南瓜スープ オレンジ	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ 南瓜スープ オレンジ		米 沖縄豆腐 玉 ねぎ 人参 南瓜 オレンジ	パン粥 すまし汁		
2	土	つぶしかゆ 豆腐と人参のペースト	全がゆ 白菜のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	柔らかうどん キャベツのミルク煮 バナナ	米 うどん 沖縄豆腐 白菜 人参 キャベツ ブロッコリー さつま芋 バナナ	おじや さつま芋ミルクマッシュ	おじや さつま芋ミルクマッシュ	米 さつま芋 玉ね ぎ		
4	月	つぶしかゆ 大根と人参のペースト	全がゆ 魚のトロトロ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 魚のトロトロ煮 すまし汁 オレンジ	米 白身魚 玉ねぎ 人参 白ネギ 沖縄 豆腐 オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米小松菜 玉ねぎ 人参		
5	火	つぶしかゆ トマトのペースト	全がゆ 鶏肉と野菜のそぼろ煮 すまし汁 りんご	全がゆ→軟飯 鶏肉と野菜のそぼろ煮 すまし汁 りんご	米 鶏胸肉 ブロッ コリー 人参 豆腐 へちま りんご	おじや そうめんトロトロスープ	おじや そうめんトロトロスープ	米 そうめん 人参 玉ねぎ		
6	水	つぶしかゆ トマトペースト	全がゆ 鶏肉と野菜の柔らか煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 鶏肉と野菜の柔らか煮 すまし汁 オレンジ	米 鶏ヒレ肉 玉ねぎ レタス 大根 ｷﾝｸﾞ 菜 オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 ほうれん 草 じゃが芋		
7	木	つぶしかゆ トマトペースト	全がゆ 魚の野菜あんかけ すまし汁 スイカ	全がゆ→軟飯 魚の野菜あんかけ すまし汁 スイカ	米 白身魚 玉ねぎ トマト 南瓜 すい か	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 玉ねぎ ブロッ コリー ｷﾝｸﾞ菜		
8	金	つぶしかゆ 大根のペースト	全がゆ 鶏肉のもみじおろし煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 鶏肉のもみじおろし煮 すまし汁 バナナ	米 鶏胸肉 人参 大根 小松菜 沖 縄豆腐 バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁 蒸しパン (半量)	米 人参 小松菜 大根 (後期のみ)ホット ケーキミックス 牛乳		
9	土	つぶしかゆ さつま芋ペースト	全がゆ 人参の柔らか煮 ゆし豆腐 (離乳) オレンジ	全がゆ→軟飯 人参の炒め煮 ゆし豆腐 (離乳) オレンジ	米 人参 ほうれん 草 ゆし豆腐 ねぎ オレンジ	おじや そうめんトロトロスープ	おじや そうめんトロトロスープ	米 さつま芋 玉ね ぎ そうめん ほうれ ん草		
11	月	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ 魚の野菜あんかけ すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 魚の野菜あんかけ すまし汁 オレンジ	米 白身魚 ビー マン 人参 ｷﾝｸﾞ菜 大根 オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 玉ねぎ ビー マン 沖縄豆腐 へちま		
12	火	つぶしかゆ 冬瓜ペースト	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 鶏ヒレ肉 玉ね ぎ 人参 小松菜 冬瓜 バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 小松菜 人参 沖縄豆腐 玉ねぎ		
13	水	つぶしかゆ トマトとりんごのペースト	全がゆ 魚のトロトロ煮 すまし汁 りんご	全がゆ→軟飯 魚のトロトロ煮 すまし汁 りんご	米 トマト玉ねぎ り んご 白身魚 南瓜	おじや そうめんトロトロスープ	おじや そうめんトロトロスープ	米 玉ねぎ シラス 干し 南瓜 そうめん ほうれん草		
14	木	つぶしかゆ ナスのペースト	全がゆ 魚の野菜あんかけ すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 魚の野菜あんかけ すまし汁 オレンジ	米 ツナ水煮缶 キャ ベツ 人参 へちま 大根 オレンジ	パン粥(きな粉) すまし汁	スティックトースト すまし汁	食パン きな粉 ほう れん草 おつゆ麩 玉ねぎ		
15	金	つぶしかゆ 南瓜ペースト	全がゆ 鶏肉と南瓜のクリーム煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 鶏肉と南瓜のクリーム煮 すまし汁 オレンジ	米 鶏胸肉 南瓜 人参 おつゆ麩 あ おさ 大根 オレンジ	おじや そうめんトロトロスープ	おじや そうめんトロトロスープ	米 トマト 人参 そ うめん 小松菜		

材料などの都合により、献立を変更する場合があります。



令和4年

【 NO 2 】

作成栄養士 仲田栄子

回数	1 回食 (午前)				2 回食 (午後)		
月令	離乳初期	離乳中期	離乳後期	主な材料	離乳中期	離乳後期	主な材料
	5・6ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃		7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	
形態	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状 (ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)		舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)	
16 土	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ そばろ煮 そうめんトトロスープ オレンジ	全がゆ→軟飯 そばろ煮 そうめんトトロスープ オレンジ	米 沖縄豆腐 人参 玉ねぎ そうめん チゲン菜 オレンジ			
19 火	つぶしかゆ 冬瓜のペースト	全がゆ 魚のそばろ煮 オレンジ そうめんトトロスープ	全がゆ→軟飯 ミニハンバーグ オレンジ そうめんトトロスープ	米 ツナ水煮缶 玉ねぎ そうめん ブロッコリー ほうれん草 (後期のみ)鶏ヒレ肉 無塩バター ケチャップ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 ブロッコリー 玉ねぎ 小松菜 シラス干し
20 水	お弁当会				お米のせんべい ヨーグルト	お米のせんべい ヨーグルト	お米のせんべい ヨーグルト(プレーン)
21 木	つぶしかゆ さつま芋ペースト	全がゆ 魚の野菜あんかけ すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 魚の野菜あんかけ すまし汁 オレンジ	米 白身魚 玉ねぎ インゲン 冬瓜 小松菜 オレンジ	パン粥 すまし汁	スティックトースト すまし汁	食パン キャベツ 玉ねぎ
22 金	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ 魚のクリーム煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 魚のクリーム煮 すまし汁 オレンジ	米 鮭 玉ねぎ キャベツ へちま ほうれん草 オレンジ	おじや さつま芋ミルクマッシュ	おじや 蒸し野菜	米 玉ねぎ ブロッコリー さつま芋 人参
23 土	つぶしかゆ キャベツと人参のペースト	全がゆ 鶏肉のそばろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 鶏肉のそばろ煮 すまし汁 バナナ	米 ビーマン 人参 鶏ヒレ肉 沖縄豆腐 小松菜 バナナ	おじや 南瓜ミルクマッシュ	おじや 南瓜ミルクマッシュ	米 人参 小松菜 南瓜
25 月	つぶしかゆ さつま芋ペースト	全がゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 オレンジ	米 沖縄豆腐 人参 キャベツ 冬瓜 小松菜 オレンジ	パン粥(きな粉) すまし汁	スティックトースト すまし汁	食パン きな粉 玉ねぎ 人参 あおさ
26 火	つぶしかゆ キャベツのトトロ煮	全がゆ 鶏肉のそばろ煮 りんご そうめんトトロスープ	全がゆ→軟飯 鶏肉のそばろ煮 りんご そうめんトトロスープ	米 鶏ヒレ肉 玉ねぎ そうめん チゲン菜 りんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 なす 玉ねぎ ピーマン
27 水	つぶしかゆ 玉ねぎのペースト	全がゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 バナナ	米 沖縄豆腐 玉ねぎ チゲン菜 南瓜 バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 玉ねぎ 南瓜
28 木	つぶしかゆ 青菜のペースト	全がゆ ツナと野菜の炒め煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 ツナと野菜の炒め煮 すまし汁 バナナ	米 ツナ水煮缶 人参 油 トマト 小松菜 玉ねぎ バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 キャベツ 沖縄豆腐 小松菜
29 金	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ 魚の野菜あんかけ スイカ ゆし豆腐(離乳)	全がゆ→軟飯 魚の野菜あんかけ スイカ ゆし豆腐(離乳)	米 白身魚 玉ねぎ トマト 人参 ゆし豆腐 レタス すいか	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 玉ねぎ 人参 インゲン
30 土	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ 豆腐の野菜あんかけ そうめんトトロスープ オレンジ	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ そうめんトトロスープ オレンジ	米 沖縄豆腐 人参 白菜 そうめん 小松菜 オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 小松菜 さつま芋 玉ねぎ

