2022年度7月離乳食献立表

ひめむろこども園

	月	火	水	木	金	土
					1	2
初期（ゴックン期）					■10倍粥 米 ■さつま芋と大根のペースト さつまいも だいこん	■10倍粥 米 ■じゃが芋と白菜のペースト じゃがいも はくさい
中期（モグモグ期）					■7倍粥 米 ■高野豆腐と大根の煮物 高野とうふ だいこん こまつな こんぶ ■さつま芋のスープ さつまいも こんぶ	■7倍粥 米 ■豆腐と白菜の煮物 とうふ はくさい にんじん こんぶ ■じゃが芋のスープ じゃがいも こんぶ
後期（カミカミ期）					■全粥 米 ■高野豆腐と大根の煮物 高野とうふ だいこん こまつな こんぶ さとう 濃口しょうゆ ■さつま芋のスープ さつまいも こんぶ	■全粥 米 ■豆腐と白菜の煮物 とうふ はくさい にんじん こんぶ さとう 濃口しょうゆ ■じゃが芋のスープ じゃがいも こんぶ
	4	5	6	7	8	9
初期（ゴックン期）	■10倍粥 米 ■かぼちゃと人参のペースト かぼちゃ にんじん	■10倍粥 米 ■じゃが芋とﾌﾞﾛｯｺﾘｰのペースト じゃがいも ブロッコリー	■10倍粥 米 ■さつま芋とキャベツのペースト さつまいも きゃべつ	■10倍粥 米 ■かぼちゃと玉ねぎのペースト かぼちゃ たまねぎ	■10倍粥 米 ■じゃが芋と大根のペースト じゃがいも だいこん	■10倍粥 米 ■かぼちゃとほうれん草のペースト かぼちゃ ほうれんそう
中期（モグモグ期）	■7倍粥 米 ■高野豆腐と人参の煮物 高野とうふ にんじん たまねぎ こんぶ ■かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶ	■7倍粥 米 ■豆腐とﾌﾞﾛｯｺﾘｰの煮物 とうふ ブロッコリー はくさい こんぶ ■じゃがいものスープ じゃがいも こんぶ	■7倍粥 米 ■白身魚とキャベツの煮物 白身魚 きゃべつ にんじん こんぶ ■さつまいものスープ さつまいも こんぶ	■7倍粥 米 ■豆腐と玉ねぎの煮物 とうふ たまねぎ ほうれんそう こんぶ ■かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶ	■7倍粥 米 ■高野豆腐と大根の煮物 高野とうふ だいこん きゃべつ こんぶ ■じゃが芋のスープ じゃがいも こんぶ	■7倍粥 米 ■豆腐とほうれん草の煮物 とうふ ほうれんそう にんじん こんぶ ■かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶ
後期（カミカミ期）	■全粥 米 ■高野豆腐と人参の煮物 高野とうふ にんじん たまねぎ こんぶ さとう 濃口しょうゆ ■かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶ	■全粥 米 ■豆腐とﾌﾞﾛｯｺﾘｰの煮物 とうふ ブロッコリー はくさい こんぶ さとう 濃口しょうゆ ■じゃがいものスープ じゃがいも こんぶ	■全粥（ひじき） 米 ひじき ■白身魚とキャベツの煮物 白身魚 きゃべつ にんじん こんぶ さとう 濃口しょうゆ ■さつまいものスープ さつまいも こんぶ	■全粥 米 ■豆腐と玉ねぎの煮物 とうふ たまねぎ ほうれんそう こんぶ さとう 濃口しょうゆ ■かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶ	■全粥 米 ■豚ミンチと大根の煮物 豚ひき肉 だいこん きゃべつ こんぶ さとう 濃口しょうゆ ■じゃが芋のスープ じゃがいも こんぶ	■全粥 米 ■豆腐とほうれん草の煮物 とうふ ほうれんそう にんじん こんぶ さとう 濃口しょうゆ ■かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶ
	11	12	13	14	15	16
初期（ゴックン期）	■10倍粥 米 ■じゃが芋とキャベツのペースト じゃがいも きゃべつ	■10倍粥 米 ■さつま芋と白菜のペースト さつまいも はくさい	■10倍粥 米 ■じゃが芋とﾌﾞﾛｯｺﾘｰのペースト じゃがいも ブロッコリー	■10倍粥 米 ■かぼちゃと白菜のペースト かぼちゃ はくさい	■10倍粥 米 ■さつま芋と大根のペースト さつまいも だいこん	■10倍粥 米 ■かぼちゃとほうれん草のペースト かぼちゃ ほうれんそう
中期（モグモグ期）	■7倍粥 米 ■高野豆腐とキャベツの煮物 高野とうふ きゃべつ にんじん こんぶ ■じゃが芋のスープ じゃがいも こんぶ	■7倍粥 米 ■白身魚と白菜の煮物 白身魚 はくさい だいこん こんぶ ■さつまいものスープ さつまいも こんぶ	■7倍粥 米 ■豆腐とﾌﾞﾛｯｺﾘｰの煮物 とうふ ブロッコリー たまねぎ こんぶ ■じゃが芋のスープ じゃがいも こんぶ	■7倍粥 米 ■高野豆腐と白菜の煮物 高野とうふ はくさい にんじん こんぶ ■かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶ	■7倍粥 米 ■白身魚と大根の煮物 白身魚 だいこん こまつな こんぶ ■さつま芋のスープ さつまいも こんぶ	■7倍粥 米 ■豆腐とほうれん草の煮物 とうふ ほうれんそう にんじん こんぶ ■かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶ
後期（カミカミ期）	■全粥 米 ■高野豆腐とキャベツの煮物 高野とうふ きゃべつ にんじん こんぶ さとう 濃口しょうゆ ■じゃが芋のスープ じゃがいも こんぶ	■全粥 米 ■白身魚と白菜の煮物 白身魚 はくさい だいこん こんぶ さとう 濃口しょうゆ ■さつまいものスープ さつまいも こんぶ	■全粥 米 ■豚ミンチとﾌﾞﾛｯｺﾘｰの煮物 豚ひき肉 ブロッコリー たまねぎ こんぶ さとう 濃口しょうゆ ■じゃが芋のスープ じゃがいも こんぶ	■全粥 米 ■高野豆腐と白菜の煮物 高野とうふ はくさい にんじん こんぶ さとう 濃口しょうゆ ■かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶ	■全粥 米 ■白身魚とインゲンの煮物 白身魚 さやいんげん だいこん こんぶ さとう 濃口しょうゆ ■さつま芋のスープ さつまいも こんぶ	■全粥 米 ■豆腐とほうれん草の煮物 とうふ ほうれんそう にんじん こんぶ さとう 濃口しょうゆ ■かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶ

	18	19	20	21	22	23
初期（ゴックン期）	■海の日	■10倍粥 米 ■じゃが芋とキャベツのペースト じゃがいも きゃべつ	■10倍粥 米 ■かぼちゃとほうれん草のペースト かぼちゃ ほうれんそう	■10倍粥 米 ■さつま芋とキャベツのペースト さつまいも きゃべつ	■10倍粥 米 ■かぼちゃと玉ねぎのペースト かぼちゃ たまねぎ	■10倍粥 米 ■じゃが芋と人参のペースト じゃがいも にんじん
中期（モグモグ期）		■7倍粥 米 ■高野豆腐とキャベツの煮物 高野とうふ きゃべつ たまねぎ こんぶ ■じゃが芋のスープ じゃがいも こんぶ	■7倍粥 米 ■豆腐とほうれん草の煮物 とうふ ほうれんそう にんじん こんぶ ■かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶ	■7倍粥 米 ■白身魚とキャベツの煮物 白身魚 きゃべつ にんじん こんぶ ■さつま芋のスープ さつまいも こんぶ	■7倍粥 米 ■豆腐と玉ねぎの煮物 とうふ たまねぎ ほうれんそう こんぶ ■かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶ	■7倍粥 米 ■高野豆腐と人参の煮物 高野とうふ にんじん ブロッコリー こんぶ ■じゃが芋のスープ じゃがいも こんぶ
後期（カミカミ期）		■全粥 米 ■豚ミンチとキャベツの煮物 豚ひき肉 きゃべつ たまねぎ こんぶ さとう 濃口しょうゆ ■じゃが芋のスープ じゃがいも こんぶ	■全粥（きなこ） 米 きな粉 ■豆腐とほうれん草の煮物 とうふ ほうれんそう にんじん こんぶ さとう 濃口しょうゆ ■かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶ	■全粥 米 ■白身魚とキャベツの煮物 白身魚 きゃべつ にんじん こんぶ さとう 濃口しょうゆ ■さつま芋のスープ さつまいも こんぶ	■全粥 米 ■豆腐とインゲンの煮物 とうふ さやいんげん たまねぎ こんぶ さとう 濃口しょうゆ ■かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶ	■全粥 米 ■高野豆腐と人参の煮物 高野とうふ にんじん ブロッコリー こんぶ さとう 濃口しょうゆ ■じゃが芋のスープ じゃがいも こんぶ

	25	26	27	28	29	30
初期（ゴックン期）	■10倍粥 米 ■さつま芋とほうれん草のペースト さつまいも ほうれんそう	■10倍粥 米 ■かぼちゃと大根のペースト かぼちゃ だいこん	■10倍粥 米 ■じゃが芋と人参のペースト じゃがいも にんじん	■10倍粥 米 ■さつま芋と大根のペースト さつまいも だいこん	■10倍粥 米 ■かぼちゃとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのペースト かぼちゃ ブロッコリー	■10倍粥 米 ■さつま芋と白菜のペースト さつまいも はくさい
中期（モグモグ期）	■7倍粥 米 ■豆腐とほうれん草の煮物 とうふ ほうれんそう たまねぎ こんぶ ■さつま芋のスープ さつまいも こんぶ	■7倍粥 米 ■白身魚と大根の煮物 白身魚 だいこん きゃべつ こんぶ ■かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶ	■7倍粥 米 ■高野豆腐と人参の煮物 高野とうふ にんじん ブロッコリー こんぶ ■じゃが芋のスープ じゃがいも こんぶ	■7倍粥 米 ■豆腐と大根の煮物 とうふ だいこん ほうれんそう こんぶ ■さつまいものスープ さつまいも こんぶ	■7倍粥 米 ■白身魚とﾌﾞﾛｯｺﾘｰの煮物 白身魚 ブロッコリー たまねぎ こんぶ ■かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶ	■7倍粥 米 ■高野豆腐と白菜の煮物 高野とうふ はくさい にんじん こんぶ ■さつまいものスープ さつまいも こんぶ
後期（カミカミ期）	■全粥 米 ■豚ミンチとほうれん草の煮物 豚ひき肉 ほうれんそう たまねぎ こんぶ さとう 濃口しょうゆ ■さつま芋のスープ さつまいも こんぶ	■全粥 米 ■白身魚と大根の煮物 白身魚 だいこん きゃべつ こんぶ さとう 濃口しょうゆ ■かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶ	■全粥 米 ■高野豆腐と人参の煮物 高野とうふ にんじん ブロッコリー こんぶ さとう 濃口しょうゆ ■じゃが芋のスープ じゃがいも こんぶ	■全粥 米 ■豆腐と大根の煮物 とうふ だいこん ほうれんそう こんぶ さとう 濃口しょうゆ ■さつまいものスープ さつまいも こんぶ	■全粥（きなこ） 米 きな粉 ■白身魚と春雨の煮物 白身魚 はるさめ ブロッコリー こんぶ さとう 濃口しょうゆ ■かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶ	■全粥 米 ■高野豆腐とインゲンの煮物 高野とうふ さやいんげん にんじん こんぶ さとう 濃口しょうゆ ■さつまいものスープ さつまいも こんぶ

給食で使用する食品を家で数回食べて様子をみてください。

（初期・ゴックン期）　なめらかにすりつぶした状態です。味付けをしません。素材の味で十分です。
（中期・モグモグ期）　舌でつぶせる固さです。ごくうす味です。
味がついているか、いないか分からない程度です。昆布だしを使用します。
（後期・カミカミ期）　歯ぐきでつぶせる固さです。素材の味をいかし、うす味にします。

【後期　9時・3時のおやつ】
・お茶（ほうじ茶）

・ハイハイン
・野菜ハイハイン
・ベビーせんべい
の中から1種類を提供します。