



令和5年度7月 離乳食献立表



足利市役所保育課給食

日付	離乳初期	離乳中期	離乳後期	離乳完了期
3 ・ 31	月 〈おかゆ〉 〈野菜煮〉 〈バナナヨーグルト〉	〈おかゆ〉 〈野菜煮〉 〈バナナヨーグルト〉	〈おかゆ〉 〈挽肉煮〉 〈フルーツヨーグルトあえ〉	〈野菜ジュース〉 〈軟飯〉 〈ドライカレー〉 〈フルーツヨーグルトあえ〉 〈ココアミルク〉 〈菓子〉 〈ヨーグルト〉
4 ・ 18	火 〈おかゆ〉 〈夏野菜煮〉 〈麩煮〉	〈おかゆ〉 〈夏野菜煮〉 〈煮びたし〉	〈おかゆ〉 〈マーボーなす〉 〈小松菜のレモンあえ〉	〈軟飯〉 〈マーボーなす〉 〈小松菜のレモンあえ〉 〈牛乳〉 〈こまホットケーキ〉 〈牛乳〉
5 ・ 19	水 〈パンがゆ〉 〈野菜煮〉 〈マッシュポテト〉 〈バナナ〉	〈パンがゆ〉 〈黄身オムレツ〉 〈スープ〉 〈バナナ〉	〈パンがゆ〉 〈ツナのオムレツ〉 〈ポテトスープ〉 〈バナナ〉	〈パン〉 〈ツナのオムレツ〉 〈ポテトスープ〉 〈バナナ〉 〈オレンジゼリー〉 〈菓子〉 〈牛乳〉
6 ・ 20	木 〈おかゆ〉 〈白身魚ペースト〉 〈マッシュかぼちゃ〉	〈おかゆ〉 〈白身魚ほくし〉 〈煮かぼちゃ〉 〈桃のコンポート〉	〈おかゆ〉 〈魚の照りやき〉 〈かぼちゃのうま煮〉 〈桃のコンポート〉	〈軟飯〉 〈魚の照りやき〉 〈かぼちゃのうま煮〉 〈桃のコンポート〉 〈麦茶〉 〈とうもろこし〉 〈牛乳〉
7 ・ 21	金 〈おかゆ〉 〈麩煮〉 〈スープ〉	〈おかゆ〉 〈レバー煮〉 〈スープ〉	〈おかゆ〉 〈レバー煮〉 〈スープ〉	〈軟飯〉 〈レバー煮〉 〈ヒーマンとベーコンのスープ〉 〈発酵乳〉 〈菓子〉 〈ヨーグルト〉
8 ・ 22	土 〈パンがゆ〉 〈粉ミルク〉 〈ヨーグルト〉	〈パンがゆ〉 〈粉ミルク〉 〈ヨーグルト〉	〈パンがゆ〉 〈粉ミルク〉 〈ヨーグルト〉	〈総菜/パン〉 〈粉ミルク〉 〈ヨーグルト〉 〈飲み物〉 〈菓子〉
10 ・ 24	月 〈おかゆ〉 〈マッシュ野菜〉 〈夏野菜煮〉	〈おかゆ〉 〈大豆と野菜煮〉 〈夏野菜煮〉	〈おかゆ〉 〈ポークビーンズ〉 〈夏のナムル〉	〈ヨーグルト〉 〈軟飯〉 〈ポークビーンズ〉 〈夏のナムル〉 〈牛乳〉 〈もちもちココアケーキ〉 〈野菜ジュース〉
11 ・ 25	火 〈おかゆ〉 〈麩煮〉 〈高野豆腐煮〉 〈ヨーグルト〉	〈おかゆ〉 〈ささみ煮〉 〈高野豆腐と野菜煮〉 〈ヨーグルト〉	〈おかゆ〉 〈鶏の塩麹焼き〉 〈高野豆腐と根菜煮〉 〈チーズ〉	〈軟飯〉 〈鶏肉の塩麹焼き〉 〈高野豆腐と根菜のきんぴら〉 〈チーズ〉 〈牛乳〉 〈ジャムサンド〉
12 ・ 26	水 〈パンがゆ〉 〈白身魚ペースト〉 〈豆乳コーンスープ〉 〈オレンジ〉	〈パンがゆ〉 〈白身魚ほくし〉 〈豆乳コーンスープ〉 〈オレンジ〉	〈パンがゆ〉 〈魚のトマト煮〉 〈豆乳コーンスープ〉 〈オレンジ〉	〈牛乳〉 〈パン〉 〈魚のトマトソース〉 〈豆乳コーンスープ〉 〈オレンジ〉 〈水ようかん〉 〈菓子〉 〈牛乳〉
13 ・ 27	木 〈おかゆ〉 〈豆腐煮〉 〈おひたし〉 〈すいか〉	〈おかゆ〉 〈豆腐煮〉 〈おひたし〉 〈すいか〉	〈おかゆ〉 〈炒り豆腐〉 〈しょうゆフレンチ〉 〈すいか〉	〈軟飯〉 〈炒り豆腐〉 〈しょうゆフレンチ〉 〈すいか〉 〈ヨーグルトミルク〉 〈菓子〉 〈牛乳〉
14 ・ 28	金 〈おかゆ〉 〈野菜煮〉 〈豆腐煮〉	〈おかゆ〉 〈野菜煮〉 〈和風汁〉	〈おかゆ〉 〈煮魚〉 〈味噌汁〉	〈軟飯〉 〈あじのマリネ〉 〈味噌汁〉 〈発酵乳〉 〈菓子〉 〈ヨーグルト〉
1 ・ 15 ・ 29	土 〈しらすかゆ〉 〈粉ミルク〉 〈ヨーグルト〉	〈しらすかゆ〉 〈粉ミルク〉 〈ヨーグルト〉	〈しらすかゆ〉 〈粉ミルク〉 〈ヨーグルト〉	〈総菜/パン〉 〈粉ミルク〉 〈ヨーグルト〉 〈飲み物〉 〈菓子〉

※保育所では、安全・安心・安心の給食提供に努めています。

※完了期になると、午前・午後のおやつを食べます。

※献立は、都合により変更となる場合があります。ご了承ください。

子どもが食べたくなる環境づくり

食事は、体の栄養を摂取するだけの役割ではありません。一緒に食事をする事で、家庭では家族の愛情を感じたり保育所では友達や先生との会話がはずみ、心の豊かさを育ててくれます。

乳幼児期は、食事量のムラや好き嫌いなど心配が付き、少しでも食べてもらえるようにと一生懸命になりがちですが、周りの大人が頑張りすぎるとお子さんは緊張してしまいます。

食事に集中できるようにテレビを消す・おもちゃを片付ける、初めて食べる食材は食べ慣れた味付けや器で提供する、おながやすくように生活リズムを整える、明るく楽しい雰囲気の中で食事をするなど、お子さんが「食べたい」と思える環境づくりを心がけてみてください。

