

令和7年度7月		離乳食献立表		
日曜	曜	中期（ステップ2）	後期（ステップ3）	完了期（ステップ4）
1	火	煮込みうどん（ほうれん草） 90 白身魚の薄くす煮つぶし 20 キャベツの軟らか煮つぶし 20 ミルク 160	煮込みうどん（ほうれん草） 110 白身魚の薄くす煮 25～白身魚の味噌焼き 25 キャベツの軟らか煮 25～わかめとキャベツのサラダ（除コーン・もやし） 20 ミルク 100	冷やしうどん 130 かれの味噌焼き刻み わかめのサラダ刻み（除コーン） メロン ぎゅうにゅう 90 手作りふりかけおにぎり
16	水	ミルク 200	ミルク 100 おじや（膏のり）	
2	水	おかゆ 70 鶏ささみのクリーム煮つぶし 20 人参の軟らか煮つぶし 20 野菜汁（汁のみ） 70、ミルク 160 ミルク 200	おかゆ～軟飯 90～80 鶏ささみのクリーム煮つぶし 25 人参とじゃがいもの軟らか煮 25 野菜汁（わかめ） 90、ミルク 100 ミルク 100 煮込みスパゲティ（トマト）	軟飯～ごはん 80～70 鶏肉の変わり焼き刻み もやしのカレー炒め刻み エジプトの王様スープ（除ベーコン） 牛乳 90 サマースパゲティ
15	火			
3	木	おかゆ 70 鶏ささみの薄くす煮つぶし 20 たまねぎの軟らか煮つぶし 20 味噌汁（汁のみ） 70、ミルク 160 ミルク 200	おかゆ～軟飯 90～80 鶏ささみの薄くす煮つぶし 25 たまねぎときゅうりの軟らか煮 25 味噌汁（なす） 90、ミルク 100 ミルク 100 ベビー菓子	軟飯～ごはん 80～70 豚耳（臭）刻み おかひじきのサラダ刻み（除コーン） 味噌汁（なす・たまねぎ） 牛乳 90 キャロットオレンジゼリー、ベビー菓子
14	月			
4	金	おかゆ 70 麩の薄くす煮つぶし 20 なすの軟らか煮つぶし 20 清汁（汁のみ） 70、ミルク 160 ミルク 200	おかゆ～軟飯 90～80 ふわふわオムレツ 25 なすと人参の軟らか煮 25 清汁（オクラ） 90、ミルク 100 ミルク 100 かぼちゃケーキ	軟飯～ごはん 80～70 だし巻き卵 刻み なすとピーマンの味噌炒め刻み 清汁（オクラ）除えのきだけ、バナナ 牛乳 90 スイートかぼちゃ
18				
7	月	煮込みそうめん（たまねぎ・人参） 90 鶏ささみの薄くす煮つぶし 20 トマトの軟らか煮つぶし 20、ミルク 160 ミルク 200	煮込みそうめん（たまねぎ・人参） 110 鶏ささみの薄くす煮つぶし 25 トマトときゅうりの軟らか煮 25、ミルク 100 ミルク 100 ベビー菓子	そうめん 130 鶏肉の竜田揚げ刻み 甘酢和え刻み、メロン カルピス 90 あまがわかんてん 天の川寒天 ヨーグルト添え、ベビー菓子
8	火	おかゆ 70 鶏ささみのクリーム煮つぶし 20 じゃがいもの軟らか煮つぶし 20 野菜汁（汁のみ） 70、ミルク 160 ミルク 200	おかゆ～軟飯 90～80 鶏ささみのクリーム煮つぶし 25 じゃがいもとたまねぎの軟らか煮～切干大根のサラダ（除ごま） 20 野菜汁（人参） 90、ミルク 100 ミルク 100 スティック食パン	軟飯～ごはん 85～75 ミルクカレー（除はちみつ） 130 きりぼしだいこん 切干大根のごまドレッシングサラダ刻み ぎゅうにゅう 90 8日：ドライリンゴ 23日：パースティックパン
23	水			
9	水	おかゆ 70 白身魚の薄くす煮つぶし 20 ほうれん草の軟らか煮 20 味噌汁（汁のみ） 70 ミルク 160 ミルク 200	おかゆ～軟飯 90～80 白身魚の薄くす煮 25～白身魚のマヨドレ焼き 25 ほうれん草とかぼちゃの軟らか煮 25 ～ほうれん草のおひたし刻み（除もやし） 20 味噌汁（たまねぎ） 90、ミルク 100 ミルク 100、ベビー菓子	軟飯～ごはん 80～70 さけのムニエル刻み ほうれん草のおひたし刻み 味噌汁（かぼちゃ・たまねぎ） バナナ ぎゅうにゅう 90、ベビー菓子
22	火			
10	木	おかゆ 70 絹豆腐の薄くす煮つぶし 20 キャベツの軟らか煮つぶし 20 味噌汁（汁のみ） 70、ミルク 160 ミルク 200	おかゆ～軟飯 90～80 豆腐入り肉団子 25 キャベツときゅうりの軟らか煮 25 味噌汁（人参） 90、ミルク 100 ミルク 100 蒸しパン	軟飯～ごはん 80～70 豆腐のミートローフ刻み ハンサンスー刻み 味噌汁（油揚げ・キャベツ） ぎゅうにゅう 90 こくとうも 黒糖蒸しパン
24				

赤字：ステップ後半

日曜	曜	中期（ステップ2）	後期（ステップ3）	完了期（ステップ4）
11	金	パンがゆ 70 鶏ささみの薄くす煮つぶし 20 人参の軟らか煮 20 野菜汁（汁のみ） 70 ミルク 160 ミルク 200	スティックロールパン 25 鶏ささみの薄くす煮つぶし 25 人参とじゃがいもの軟らか煮 25～じゃがいもと人参のソテー 20 野菜汁（小松菜） 90 ミルク 100 ミルク 100	ロールパン 35 鶏肉の照り焼き刻み（除はちみつ） ミックスベジタブルソテー刻み（除コーン） 豆腐スープ メロン むぎちや 麦茶 きりぼしだいこん 切干大根のごはん
25				
12	土	おかゆ 70 麩の薄くす煮つぶし 20 じゃがいもの軟らか煮つぶし 20 清汁（汁のみ） 70、ミルク 160 ミルク 200	おかゆ～軟飯 90～80 麩の薄くす煮 25 じゃがいもの軟らか煮 25 清汁（わかめ） 90、ミルク 100 ミルク 100 スティック食パン	軟飯～ごはん 80～70 ぶたにく、てっかにきぎ 豚肉の鉄火煮刻み ふかきもきぎ 粉吹手刻み 清汁（そうめん・わかめ） ぎゅうにゅう 90 ジャムサンド
26				
17	木	おかゆ 70 麩の薄くす煮つぶし 20 ほうれん草の軟らか煮つぶし 20 野菜汁（汁のみ） 70 ミルク 160 ミルク 200	おかゆ～軟飯 90～80 麩の薄くす煮 25 ほうれん草とキャベツの軟らか煮 25 野菜汁（人参） 90 ミルク 100 ミルク 100 豆腐のケーキ	軟飯～ごはん 80～70 ひまわりドライカレー スピナチサラダ ABCスープ すいか ジョア（マスカット） ぶたさんドーナツ
19	土	おかゆ 70 凍り豆腐の薄くす煮つぶし 20 じゃがいもの軟らか煮つぶし 20 味噌汁（汁のみ） 70 ミルク 160 ミルク 200	おかゆ～軟飯 90～80 凍り豆腐の薄くす煮 25 じゃがいもと人参の軟らか煮 25 味噌汁（ほうれん草） 90 ミルク 100 ミルク 100 ベビー菓子	軟飯～ごはん 80～70 凍り豆腐の煮物刻み（除しめじ） カレーポテト刻み みそしる ぎりぼしだいこん 味噌汁（切干大根・ほうれん草）
28	月			19日：牛乳、ベビー菓子 28日：ヨーグルト、ベビー菓子
29	火	おかゆ 70 鶏レバーの薄くす煮つぶし 20 さつまいもの軟らか煮つぶし 20 味噌汁（汁のみ） 70 ミルク 160 ミルク 200	おかゆ～軟飯 90～80 鶏レバーの薄くす煮 25 さつまいもの軟らか煮つぶし 20 黄金煮刻み 25 味噌汁（人参） 90 ミルク 100 スティック食パン	軟飯～ごはん 80～70 にらレバ炒め刻み こがねにきぎ 黄金煮刻み みそしる 黄金煮刻み 味噌汁（生揚げ・小松菜） ぎゅうにゅう 90 ココアクリームパン
30	水	おかゆ 70 白身魚の薄くす煮つぶし 20 トマトの軟らか煮つぶし 20 清汁（汁のみ） 70 ミルク 160 ミルク 200	おかゆ～軟飯 90～80 白身魚の薄くす煮 25 トマトときゅうりの軟らか煮 25 清汁（キャベツ） 90 ミルク 100 ミルク 100 プレーンケーキ	軟飯～ごはん 80～70 あじの南蛮漬け刻み キャベツの胡麻和え刻み すましるなが 清汁（長ねぎ）除なるとバナナ ぎゅうにゅう 90 スコーン
31	木	おかゆ 70 鶏ささみの薄くす煮つぶし 20 小松菜の軟らか煮つぶし 20 味噌汁（汁のみ） 70 ミルク 160 ミルク 200	おかゆ～軟飯 90～80 鶏ささみの薄くす煮つぶし 25 小松菜と人参の軟らか煮 25～青菜としらすのサラダ刻み 20 味噌汁（麩） 90 ミルク 100 ミルク 100 おじや（おかか）	軟飯～ごはん 80～70 鶏じゃがグラタン刻み 青菜としらすのサラダ刻み みそしる 味噌汁（麩・わかめ） ぎゅうにゅう 90 ゆかりおにぎり

赤字：ステップ後半

☆たんじょうかい☆