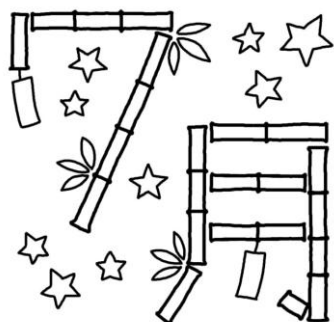


離乳食献立表

2026年 7月 こぐま保育園 給食室

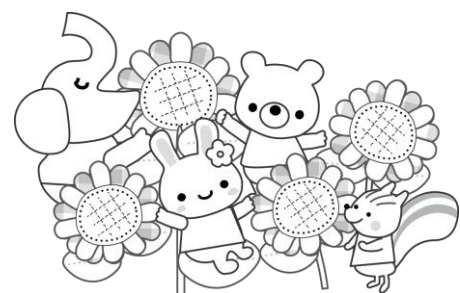


～フォローアップミルクについて～

こぐま保育園では、フォローアップミルクは使用していません。10ヶ月を目安に、後期後半食になると食事からの栄養摂取が主体となります。そして10.5ヶ月を目安に、普通ミルクから牛乳へと切り替えています。

フォローアップミルクは、必ず与えなければいけないものではありません。

将来的なことも考えて、10ヶ月頃になったら、食事をきちんととれるようにしていきたいですね。



		前期食		中期食		後期前半食	
		AM10:00 (ミルク 160cc)	AM10:30 (ミルク 160cc)	PM 2:30 (ミルク 160cc)	AM10:30 (ミルク 100cc)	PM 2:00 (ミルク 100cc)	
13 27	月	つぶし粥 味噌汁(具なし) かれいのトロトロ煮 じゃがいもマッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) かれいの煮物 じゃがいもの煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 人参の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 豚肉団子 粉ふき芋 小松菜(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 人参の煮物 キャベツの煮浸し	
14 28	火	つぶし粥 味噌汁(具なし) 豆腐のトロトロ煮 南瓜マッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 南瓜の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) かれいのホイル蒸し 大根の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 南瓜の煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) かれいのホイル蒸し 大根の煮物 かぶ(葉先)の煮浸し	
15 29	水	つぶし粥 味噌汁(具なし) 金目鯛のトロトロ煮 さつまいもマッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) 金目鯛の煮物 さつまいもの煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 鯖の煮物 かぶの煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 金目鯛の煮物 さつまいもの煮物 チンゲン菜(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 鯖の煮物 かぶの煮物 キャベツの煮浸し	
16 30	木	つぶし粥 味噌汁(具なし) かれいのトロトロ煮 人参マッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) かれいの煮物 人参の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 松前蒸し 南瓜の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 鶏肉団子 人参の煮物 いんげんの煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 松前蒸し 南瓜の煮物 小松菜(葉先)の煮浸し	
17 31	金	つぶし粥 味噌汁(具なし) 鯖のトロトロ煮 南瓜マッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) 鯖の煮物 冬瓜の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) かれいの煮物 茄子の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 鯖の煮物 冬瓜の煮物 キャベツ(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) かれいの煮物 茄子の煮物 かぶ(葉先)の煮浸し	
18	土	つぶし粥 味噌汁(具なし) 金目鯛のトロトロ煮 人参マッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) 金目鯛の煮物 人参の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 大根の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 金目鯛の煮物 人参の煮物 小松菜(葉先)の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 大根の煮物 キャベツの煮浸し	
6	月	つぶし粥 味噌汁(具なし) かれいのトロトロ煮 じゃがいもマッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) かれいの煮物 茄子の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 金目鯛の煮物 じゃがいもの煮物	硬粥 味噌汁(具なし) かれいの煮物 茄子の煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 金目鯛の煮物 じゃがいもの煮物 いんげんの煮浸し	
7 21	火	つぶし粥 味噌汁(具なし) 豆腐のトロトロ煮 南瓜マッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 南瓜の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 鯖の煮物 茄子の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 豚肉団子 南瓜の煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 鯖の煮物 茄子の煮物 小松菜(葉先)の煮浸し	
8 22	水	つぶし粥 味噌汁(具なし) 金目鯛のトロトロ煮 じゃがいもマッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) 金目鯛の煮物 じゃがいもの煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐のおろし煮 人参の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 金目鯛の煮物 じゃがいもの煮物 小松菜(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 豆腐のおろし煮 人参の煮物 キャベツの煮浸し	
9 23	木	つぶし粥 味噌汁(具なし) 豆腐のトロトロ煮 南瓜マッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 南瓜の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 金目鯛の味噌煮 かぶの煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 南瓜の煮物 キャベツの煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 金目鯛の味噌煮 かぶの煮物 大根(葉先)の煮浸し	
10 24	金	つぶし粥 味噌汁(具なし) 鯖のトロトロ煮 じゃがいもマッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) 鯖の煮物 冬瓜の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 白身魚のフワフワ団子 南瓜の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 鮭の煮物 冬瓜の煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 白身魚のフワフワ団子 南瓜の煮物 かぶ(葉先)の煮浸し	
11 25	土	つぶし粥 味噌汁(具なし) かれいのトロトロ煮 さつまいもマッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) かれいの煮物 さつまいもの煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 人参の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 鶏肉団子 さつまいもの煮物 いんげんの煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 人参の煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し	

行事、材料の都合などにより献立変更をする事がありますのでご了承ください。