

月	火	水	木	金	土
<p>ゴーヤーで涼しくおいしく</p> <p>近頃は、ゴーヤーやキュウリの苗を植えて育て、緑のカーテンとして涼を楽しむご家庭が増えているようです。緑のカーテンの合間から顔を出すゴーヤーは、イボイボとした感触に特徴があります。苦味の強い野菜ですが、薄く切って、塩もみをしてゆで、豆腐や卵と炒めてゴーヤーチャンプルーにすると、苦味が和らぎとてもおいしく食</p> 			<p>1 青葉とジャコのご飯 松風焼き きゅうりとミカン缶の和え物 和風コーンスープ スイカ</p> <p>【赤】しらす、おかつか削り、鶏・ひき肉、沖縄豆腐、卵、カットわかめ、ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、押麦、強化米、ごま油、三温糖、ごま-いり、パン粉、ごま-いり、片栗粉、食パン8枚切り、バター 【緑】小松菜、根深ねぎ、たまねぎ、人参、しょうが、きゅうり、みかん(缶詰)、コーン缶、クリーム、玉ねぎ、すいか</p> <p>ミルク 練りゴマトースト</p>	<p>2 きびご飯 鮭のピカタ オクラとトマトのおかか和え ひじき炒め煮 大根のみそ汁 オレンジ</p> <p>【赤】鮭切り身、全卵*、粉チーズ*、削り節、ひじき、油揚げ、豚肩ロース、ミルク、豆乳入りホイップ 【黄】米(はいが精米・水稲)、きび、強化米、小麦粉、焼き油、三温糖、油、さつま芋、バター 【緑】パセリ*、オクラ、トマト、やし-ゆで、人参、さやいんげん、玉ねぎ、大根、オレンジ</p> <p>ミルク スイートポテト</p>	<p>3 トマトライス 高野豆腐のスープ チーズ フルーツ</p> <p>【赤】鶏もも、凍り豆腐、ベーコン、プロセスチーズ、ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、菓子パン 【緑】玉ねぎ、コーン缶、赤ピーマン、トマトジュース、グリーンピース-冷凍、小松菜、人参、フルーツ</p> <p>ミルク 菓子パン</p>
<p>5 きびご飯 マーボー豆腐 レタス入りごぼうサラダ* もやしと竹輪のすまし汁 スイカ</p> <p>【赤】豆腐、豚挽肉、わかめ、焼き竹輪、ミルク、甘塩鮭、焼きのり 【黄】米(はいが精米・水稲)、きび、強化米、油、砂糖、片栗粉、ごま油、マヨネーズ、いりごま、米 【緑】人参、青ピーマン、赤ピーマン、筍水煮、玉ねぎ、干椎茸、ささがきごぼう、コーン缶、レタス、もやし、すいか</p> <p>ミルク 鮭おにぎり</p>	<p>6 麦ご飯 さばのりんごソースかけ ブロッコリー クービーリチー ヘチマのみそ汁 オレンジ</p> <p>【赤】鯖(切り身)、刻み昆布、ぶたばら、ぶたもも、棒かまぼこ、ミルク、卵 【黄】胚芽米、麦、強化米、片栗粉、調合油、三温糖、切りこんにゃく、黒砂糖、小麦粉、油、焼油 【緑】りんご、玉ねぎ、ブロッコリー、乾しいたけ、へちま、人参、オレンジ</p> <p>ミルク ソペボーポー</p>	<p>7 麦ご飯 豆腐団子の甘酢あん カラフルサラダ クーリジシ パイン缶</p> <p>【赤】豆腐、豚挽肉、焼き竹輪、豚・肩ロース、卵、ベーコン*、ピザ用チーズ 【黄】米(はいが精米・水稲)、麦、強化米、片栗粉、油、三温糖、砂糖、こんにゃく、食パン、じゃが芋 【緑】玉ねぎ、ブロッコリー、キャベツ、赤ピーマン、コーン缶、人参、干椎茸、大根、パイン缶、カゴメ野菜生活、トマト(トッピング)</p> <p>ミルク きらきら星クッキー</p>	<p>8 ロールパン ポークビーンズ マセドアンサラダ キャベツスープ バナナ</p> <p>【赤】豚挽肉、大豆、ベーコン、ツナ缶(油切り)、昆布佃煮、焼きのり 【黄】ロールパン、三温糖、油、じゃがいも、マヨネーズ、米(はいが精米・水稲)、強化米 【緑】玉ねぎ、人参、マッシュルーム缶、トマトジュース、きゅうり、もも缶、黄色、キャベツ、えのきたけ、バナナ</p> <p>麦茶 ツナ昆布おにぎり</p>	<p>9 和風チャーハン ゴーヤーの肉巻き マカロニチーズサラダ 南瓜のみそ汁 オレンジ</p> <p>【赤】ちりめんじゃこ、削り節、豚肩ロース、もずく、ミルク、卵、普通牛乳 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、調合油、砂糖、マカロニ、マヨネーズ、粉ホットケーキ、溶かしバター、グラニュー糖 【緑】玉ねぎ、人参、たけのこ水煮、梅干し、アパシーゴーヤー、りんご、きゅうり、コーン缶、南瓜、オレンジ</p> <p>ミルク ココア入り焼きドーナツ</p>	<p>10 豚生姜焼き丼 きゅうりの中華風 みそ汁 フルーツ</p> <p>【赤】豚もも、凍り豆腐、ベーコン、わかめ、麩、ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、菓子パン 【緑】玉ねぎ、キャベツ、赤ピーマン、小松菜、人参、フルーツ</p> <p>ミルク 菓子パン</p>
<p>12 ハヤシライス オクラのドレッシング和え 小松菜とベーコンのスープ スイカ</p> <p>【赤】牛もも、まぐろ缶、ベーコン、ミルク、鶏卵、普通牛乳(加減する) 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、油、片栗粉、じゃがいも(茹)、粉・ホットケーキ、調合油 【緑】玉ねぎ、人参、しめじ、マッシュルーム缶、トマト缶、ホール、グリーンピース-冷凍、もやし、オクラ、コーン缶、小松菜、生椎茸、スイカ</p> <p>ミルク 揚げポテト</p>	<p>13 麦ご飯 納豆 肉じゃが 切り干し大根とカニ棒のサラダ もずくと冬瓜のみそ汁 ぶどう</p> <p>【赤】糸引納豆、かつお・削り節、豚・肩ロース、かに棒、もずく、ミルク、豆乳 【黄】米(はいが精米・水稲)、麦、強化米、じゃが芋、糸こんにゃく、油、砂糖、薄力粉(1等)、バター、三温糖 【緑】人参、玉ねぎ、しめじ、ブロッコリー(冷)、切り干し大根、きゅうり、キャベツ、冬瓜、ねぎ、デラウェア</p> <p>ミルク ブリッツ</p>	<p>14 沖縄そば モーウイの酢の物 南瓜とかえりのかき揚げ オレンジ</p> <p>【赤】棒かまぼこ、豚3枚肉、昆布(色紙切り)、かえり、卵、ミルク、油揚げ、油抜き-ゆで、焼きのり 【黄】沖縄そば、三温糖、小麦粉、揚げ油、米(はいが精米・水稲)、強化米、ごま-いり 【緑】ねぎ、モーウイ、みかん(缶詰)、きゅうり、南瓜、人参、玉ねぎ、水、オレンジ</p> <p>ミルク きつねおにぎり</p>	<p>15 ロールパン チキンクリームシチュー ウインナー きゅうりと大豆のサラダ ぶどう</p> <p>【赤】鶏もも、ベーコン、豆乳、ウインナー、大豆、ミルク、焼きのり 【黄】胚芽パン、じゃが芋、油、小麦粉、バター、米(はいが精米・水稲)、強化米 【緑】玉ねぎ、人参、ブロッコリー、コーン缶、きゅうり、トマト、パイン缶</p> <p>ミルク シイクワーシャーケーキ</p>	<p>16 セタ寿司 セタソーメン汁 チキンの竜田揚げ ブロッコリー ミニトマト パイン缶</p> <p>【赤】紅鮭(甘塩)、鶏・もも、保育ミルク、卵 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、三温糖、そうめん、星形の麩、片栗粉、調合油、薄力粉、溶かしバター、砂糖 【緑】さやいんげん、人参(星形)、角オクラ、冬瓜、ブロッコリー、ミニトマト、デラウェア</p> <p>野菜ジュース ローストオープンサンド</p>	<p>17 マーボー豆腐丼 コーンスープ フルーツ</p> <p>【赤】豚ひき肉、絹ごし豆腐、保育ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、じゃがいも、炒め油、菓子パン 【緑】たまねぎ、人参、さやいんげん、ねぎ、コーンクリーム缶、フルーツ</p> <p>ミルク 菓子パン</p>
<p>19 さば缶カレー さわやかキャベツ モスクと豆腐のすまし汁 スイカ</p> <p>【赤】さば(缶詰)-水煮、もずく、絹ごし豆腐、ミルク、豆乳、卵 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、オリーブ油、三温糖、小麦粉、無塩バター、グラニュー糖 【緑】冬瓜、玉ねぎ、トマト又はトマト缶、人参、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、パインアップル(缶詰)、ねぎ、すいか、シイクワシャー・果汁-生</p> <p>ミルク ゆかりおにぎり</p>	<p>20 エビピラフ 鶏肉のマーマレード焼き コーンサラダ 人参ポタージュ メロン</p> <p>【赤】むき海老、鶏・もも、豆乳、ミルク、卵、普通牛乳、生クリーム(7分立て)、ヨーグルト(全脂無糖) 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、バター、油、三温糖、薄力粉、粉ホットケーキ、グラニュー糖 【緑】たまねぎ、人参、青ピーマン、にんにく、マーマレード、キャベツ、きゅうり、コーン缶、酢、玉ねぎ、ブロッコリー、メロン</p> <p>ミルク お誕生ケーキ</p>	<p>21 鶏ごぼうご飯 魚フライタルタルソース わかめの中華サラダ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 オレンジ</p> <p>【赤】鶏・もも、白身魚、卵(茹で)、ハム・ロース、カットわかめ、ミルク、卵 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、調合油、三温糖、小麦粉、パン粉、ごま油、じゃが芋、小麦粉(沖縄製粉)、黒砂糖粉、重曹 【緑】人参、ごぼう、根-生、玉ねぎ、パセリ、キャベツ、きゅうり、ねぎ、オレンジ</p> <p>ミルク 塩おにぎり</p>	<p>22</p> <p>【赤】鶏もも、ベーコン、豆乳、ウインナー、大豆、ミルク、焼きのり 【黄】胚芽パン、じゃが芋、油、小麦粉、バター、米(はいが精米・水稲)、強化米 【緑】玉ねぎ、人参、ブロッコリー、コーン缶、きゅうり、トマト、パイン缶</p> <p>海の日</p> <p>スポーツの日</p>	<p>23</p> <p>【赤】豚もも肉、わかめ、豆腐、ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、片栗粉、油、砂糖、三温糖、菓子パン 【緑】玉ねぎ、人参、にら、きゅうり、しめじ、フルーツ</p> <p>ミルク 菓子パン</p>	
<p>26 梅ちりご飯 チキンのバーベキュー焼き 添え のり和え 冬瓜のみそ汁 オレンジ</p> <p>【赤】チリメンジャコ、鶏・もも、焼きのり、花かつお、沖縄豆腐、保育ミルク、まぐろ缶 【黄】胚芽米、強化米、ごま-いり、三温糖、調合油(敷く)、そうめん、油 【緑】梅漬-塩漬、南瓜、キャベツ、アスパラガス、もやし、人参、冬瓜、オレンジ、ねぎ</p> <p>ミルク ソーミンタシャー</p>	<p>27 きびご飯 サンマの梅香漬け 筑前煮 白菜のみそ汁 スイカ</p> <p>【赤】さんま開き、鶏もも(皮なし)、カットわかめ、ミルク、卵、加糖練乳、コンデンスミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、きび、強化米、片栗粉、油、グラニュー糖*、板こんにゃく(精粉こんにゃく)、砂糖、薄力粉(1等)、黒砂糖 【緑】おろしだいこん(トッピング)*、梅干し*、れんこん生、ごぼう、人参、筍水煮、干椎茸、さやいんげん、白菜、ねぎ、スイカ</p> <p>ミルク マーラーカオ</p>	<p>28 スパゲティミートソース ブロッコリーおかか和え はんぺんとサラダ菜のスープ オレンジ</p> <p>【赤】牛挽肉、豚挽肉、しらす干し、はんぺん、保育ミルク、焼きのり 【黄】スパゲティ、オリーブ油、グラニュー糖、ごま油、米、強化米、三温糖 【緑】たまねぎ、人参、マッシュルーム缶、トマト缶、ホール、にんにく、ブロッコリー、コーン缶、サラダ菜、オレンジ</p> <p>ミルク 油みそおにぎり</p>	<p>29 麦ご飯 豚肉としめじのオレンジジュース煮 野菜と竹輪のごま和え じゃが芋のみそ汁 スイカ</p> <p>【赤】豚・肩ロース、焼き竹輪、カットわかめ、ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、押麦、強化米、調合油、三温糖、ごま油、じゃが芋、食パン、アーモンド粉、バター、はちみつ 【緑】ぶなしめじ、玉ねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、ねぎ、すいか</p> <p>ミルク レモンラスク</p>	<p>30 おべんとう会</p> <p>【赤】ミルク、卵 【黄】三温糖、小麦粉、黒砂糖、重曹 【緑】</p> <p>ミルク タンナファクルー</p>	<p>31 大掃除</p>

【赤】血や肉・骨となる
【黄】熱や力となる
【緑】体の調子を整える

卵
鮭・鯖
エビ・イカ・カニ・タコ・ホタテ・あさり

※材料、その他の都合により、献立を変更することがあります。

令和3年



7月離乳食予定献立表



		給食 離乳食中期 7～8ヶ月頃 (舌でつぶせる固さ)	給食 離乳食後期 9～11ヶ月頃 (歯ぐきでつぶせる固さ)	材料	おやつ 7ヶ月以降
1	木	7倍粥 豆腐の野菜煮 おろし和え スープ	全粥→軟飯 松風焼き 和え物 コーンスープ 果物	米 豆腐 鶏肉 人参 きゅうり 玉ねぎ わかめ コーン しらす 小松菜 みかん缶	しらすおじや
2	金	7倍粥 鮭のトマト煮 野菜煮 大根スープ	7倍粥 鮭のトマト煮 ヒジキ炒め煮 みそ汁 果物	米 鮭 トマト オクラ 玉ねぎ 大根 ひじき 人参 豚肉 粉チーズ さつま芋	さつま芋粥
3	土	7倍粥 ささみとさつま芋のマッシュ煮 人参スープ	全粥→軟飯 ささみとさつま芋の煮物 人参スープ 果物	米 ささみ しらす 人参 さつま芋 きゅうり 粉チーズ	蒸しパン
5	月	7倍粥 豆腐の野菜煮 レタス煮浸し スープ	全粥→軟飯 マーボー豆腐 レタスの煮浸し すまし汁 果物	米 ささみ 豆腐 人参 玉ねぎ レタス 赤び 豚肉 コーン わかめ ささみ	ささみと野菜のお粥
6	火	7倍粥 白身魚の野菜煮 煮リンゴ 人参スープ	全粥→軟飯 白身魚の野菜煮 煮リンゴ 人参スープ	米 白身魚 人参 ブロッコリー ヘチマ 玉ねぎ りんご 育児乳	野菜おじや
7	水	7倍粥 ささみの野菜煮 冬瓜スープ	全粥→軟飯 ささみの野菜煮 冬瓜スープ 果物	米 人参 ささみ 鮭 オクラ 冬瓜 トマト ブロッコリー	鮭とブロッコリーおじや
8	木	7倍粥 ささみと大豆のつぶし煮 キャベツスープ	全粥→軟飯 ポークビーンズ ポテト煮 キャベツスープ 果物	米 ささみ ツナ 大豆 玉ねぎ じゃが芋 人参 キャベツ ツナ 豚肉	ツナとポテトの粥
9	金	7倍粥 ささみの野菜煮 煮リンゴ 南瓜スープ	全粥→軟飯 ささみの野菜煮 煮リンゴ みそ汁	米 ささみ しらす 南瓜 人参 玉ねぎ もずく しらす りんご	しらす粥
10	土	7倍粥 豆腐のそぼろ煮 おろしきゅう煮 スープ	全粥→軟飯 豆腐のそぼろ煮 おろしきゅう煮 すまし汁	米 豆腐 豚肉 人参 玉ねぎ ピーマン コーン きゅうり 小松菜 ささみ	蒸しパン
12	月	7倍粥 ささみのトマト煮 野菜スープ	全粥→軟飯 ハヤシライス オクラの和え物 スープ 果物	米 牛肉 玉ねぎ 人参 オクラ もやし ささみ コーン トマト缶 ツナ 小松菜	ツナ入り野菜粥
13	火	7倍粥 ささみの野菜 キャベツ煮 ポテトスープ	全粥→軟飯 豚肉のオレンジジュース煮 野菜のごま和え みそ汁 果物	米 ささみ 豚肉 玉ねぎ キャベツ 人参 じゃが芋 わかめ きゅうり しらす	しらすとじゃが芋のおじや
14	水	7倍粥 モーウイのツナ煮 南瓜スープ おろしきゅう煮	全粥→軟飯 モーウイのツナ煮 南瓜スープ みかんおろし和え 果物	米 ささみ ツナ 南瓜 玉ねぎ 人参 モーウイ	かぼちゃ粥
15	木	7倍粥 白身魚の人参ペーストかけ 野菜煮 ポテトスープ	全粥→軟飯 白身魚の人参ペーストかけ わかめサラダ みそ汁 果物	米 ツナ 玉ねぎ きゃべつ きゅうり わかめ ささみ じゃが芋	人参粥
16	金	7倍粥 ささみの野菜煮 人参スープ	全粥→軟飯 ささみの野菜煮 人参ポタージュ 果物	米 ささみ ツナ キャベツ 人参 育児乳 ブロッコリー	ささみと野菜おじや
17	土	7倍粥 ささみと野菜のシチュウ さつま芋のりんご煮	全粥→軟飯 ささみと野菜のシチュウ さつま芋のりんご煮 果物	米 ささみ 白身魚 人参 玉ねぎ キャベツ さつま芋 りんご 育児乳	蒸しパン
19	月	7倍粥 豆腐の野菜煮 大根スープ	全粥→軟飯 豆腐ハンバーグ 大根スープ サラダ 果物	米 玉ねぎ 白身魚 人参 キャベツ ブロッコリー 赤び 大根 豆腐 豚挽肉	野菜おじや
20	火	7倍粥 ツナと野菜煮 キャベツのおろし煮 スープ	全粥→軟飯 ツナ缶の野菜煮 きゃべつのおろし煮 モズクと豆腐のスープ	米 ツナ缶 玉ねぎ 冬瓜 人参 キャベツ きゅうり 豆腐 もずく トマト	豆腐とトマトのおじや
21	水	7倍粥 白身魚の人参ペーストかけ 野菜煮 ポテトスープ	全粥→軟飯 白身魚の人参ペーストかけ わかめサラダ みそ汁 果物	米 ツナ 玉ねぎ きゃべつ きゅうり わかめ ささみ じゃが芋	ささみと野菜おじや
22	木				
23	金				
24	土	7倍粥 ささみの野菜煮 スープ	全粥→軟飯 ささみの野菜煮 みそ汁 和え物 果物	米 ささみ わかめ しらす 茄子 いんげん じゃが芋 赤び きゅうり 育児乳	蒸しパン
26	月	7倍粥 ささみと南瓜の煮つぶし キャベツ煮 冬瓜スープ	全粥→軟飯 ささみと南瓜の煮物 のりおろし 冬瓜スープ 果物	米 ささみ 豆腐 しらす キャベツ ツナ もやし アスパラ 人参 玉ねぎ 冬瓜	ツナと冬瓜おじや
27	火	7倍粥 白身魚のおろし煮 人参煮 白菜スープ	全粥→軟飯 白身魚のおろし煮 人参煮 みそ汁 果物	米 ささみ 白身魚 人参 白菜 大根 わかめ	ささみと白菜のおじや
28	水	しらす7倍粥 野菜煮 人参スープ	全粥→軟飯 ブロッコリーミートソース煮 スープ 果物	米 しらす ささみ 豚挽肉 人参 玉ねぎ ブロッコリー コーン トマト缶	ささみと野菜おじや
29	木	納豆入り7倍粥 ツナじゃが キャベツ煮 スープ煮	納豆入り全粥→軟飯 ツナじゃがサラダ みそ汁 果物	米 納豆 ツナ ささみ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 切干大根 キャベツ 冬瓜	しらすと野菜のおじや
30	金	7倍粥 鮭の人参煮 オクラとトマトの和え物 野菜スープ	全粥→軟飯 鮭の人参煮 野菜煮 おかか和え みそ汁 果物	米 鮭 南瓜 人参 トマト キャベツ わかめ 豚肉 凍り豆腐(すりおろす)	かぼちゃ粥
31	土	7倍粥 豆腐と根菜のとろ煮 冬瓜スープ	全粥→軟飯 みそすき煮 根菜煮 冬瓜スープ 果物	米 豆腐 ささみ 玉ねぎ 人参 冬瓜 大根	蒸しパン

* 後期の離乳食は発達に応じて全粥から軟飯に移行します。

* 材料その他の都合で献立を変更することがあります。

* 個々の発達に応じて、食材、調理法、形態を変えていきます。