

令和4年 7月 予定献立表

日	曜日	こんだて	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える	おやつ	
1日	金	麦ごはん 酢豚 おくら納豆 白菜スープ 果物	豚肉 納豆 ベーコン 牛乳	米 押麦 じゃが芋 砂糖 油 片栗粉バター ごま コーンフレーク	人参 玉葱 たけのこ ピーマン 乾しいたけ オクラ のり 白菜 スイカ	保育乳 コーンフレークおこし	
2日	土	肉うどん かぼちゃチーズサラダ 昆布即席漬け 果物	豚肉 チーズ しらす 牛乳	うどん 油 片栗粉 じゃが芋 砂糖 マヨネーズ 米	玉葱 人参 キャベツ 乾しいたけ ねぎ かぼちゃ きゅうり 昆布 赤ピーマン 青のり 果物	保育乳 菓子パン	
4日	月	ハヤシライス じゃこサラダ ワカメスープ 果物	牛肉 しらす アイスマルク	米 じゃが芋 小麦粉 油 ふ	人参 玉葱 セロリ いんげん マッシュルーム缶 キャベツ 胡瓜 赤ピーマン わかめ スイカ	アイスクリーム クラッカー	
5日	火	七夕まつりメニュー (たのしみだね!)					保育乳 アイスボックスクッキー
6日	水	夏野菜のカレー 切干大根サラダ ワカメスープ 果物	豚肉 煮干し 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 砂糖 ごま ふ バター	人参 玉葱 かぼちゃ なす 切干大根 きゅうり わかめ バナナ	保育乳 ふのラスク カリカリ煮干し	
7日	木	(七夕メニュー)ゆかりごはん 豆腐ハンバーグ ブロッコリー さんぴらごぼう 七夕そうめん汁 果物	豚ひき肉 豆腐 牛乳 チーズ	米 パン粉 片栗粉 ごま 砂糖 そうめん	ひじき 玉葱 ブロッコリー ごぼう 人参 オクラ オレンジ パイン缶 みかん缶 もも缶	杏仁豆腐 チーズ せんべい	
8日	金	黒米ごはん 魚の揚げ煮 フーイリチー なすのみそ汁 果物	キング ツナ缶 卵 豆腐 牛乳	米 黒米 片栗粉 油 砂糖 車ふ 強力粉 黒糖	人参 もやし キャベツ ピーマン なす こまつな オレンジ	保育乳 黒糖アガラサー	
9日	土	和風スパゲティ ブロッコリーおかか和え ゆし豆腐 果物	豚肉 ゆし豆腐 さけ 牛乳	スパゲッティ 油 米	にんにく 玉葱 人参 ピーマン しめじ ブロッコリー ねぎ のり 果物	保育乳 菓子パン	
11日	月	雑穀ごはん 豚肉洋風照焼 春雨炒め へちまと油揚げのみそ汁 果物	豚肉 油揚げ 豆腐 きな粉 牛乳	米 雑穀 砂糖 春雨 バター ごま ホットケーキMix	にんにく キャベツ 人参 もやし ピーマン へちま オレンジ	保育乳 豆腐ドーナツ	
12日	火	鶏ごぼうめし 鮭のキャロット焼き ナムル ゆし豆腐 果物	鶏肉 さけ ゆし豆腐 卵 ツナ缶 牛乳	米 油 砂糖 マヨネーズ ごま 小麦粉	ごぼう 人参 ひじき 乾しいたけ もやし こまつな 赤ピーマン ねぎ もずく スイカ	保育乳 もずくのヒラヤーチー	
13日	水	野菜肉そば ゴーヤーチップス甘辛 だれ リヨネーズポテト 果物	豚肉 卵 ベーコン ツナ缶 豆乳	沖縄そば 油ごま 片栗粉 砂糖 米 じゃが芋 マヨネーズ	人参 キャベツ きくらげ にがうり のり オレンジ	豆乳 みそおにぎり	
14日	木	強化玄米ごはん さばの梅干し煮 豆腐チャンプルー 大根のみそ汁 果物	さば 豆腐 ツナ缶 油揚げ ヨーグルト	米 玄米 砂糖 黒糖 油 コーンフレーク	梅干し 人参 キャベツ もやし ピーマン 大根 わかめ ねぎ バナナ みかん缶 パイン缶	フルーツヨーグルト クラッカー	
15日	金	お弁当会 (お弁当たのしみだね!) 					保育乳 ゴマクリームサンド
16日	土	スープかけごはん 厚揚げの煮付け ごまかぼちゃ 果物	豚肉 卵 生揚げ 牛乳	米 砂糖 油 ごま 小麦粉 バター	こまつな かぼちゃ 果物	保育乳 菓子パン	
18日	月	海の日 (休園)					
19日	火	(お誕生会)ふりかけごはん ヒレカツ ブロッコリー マカロニサラダ 野菜スープ ヨーグルト	ぶたヒレ 卵 ベーコン 牛乳 ヨーグルト	米 押麦 小麦粉 パン粉油 マカロニ マヨネーズ	ブロッコリー 人参 きゅうり コーン缶 セロリ 玉葱 キャベツ メロン	保育乳 誕生ケーキ	
20日	水	あわごはん 鮭のカレー焼き ひじきの煮物 レバーのおつゆ 果物	さけ ちくわ 油揚げ 豚レバー 豚肉 牛乳	米 あわ 小麦粉 油 砂糖 パン バター	ひじき 人参 にら こんにゃく 大根 にんにく スイカ	保育乳 ココアトースト	
21日	木	焼肉丼 オクラとトマトのサラダ 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 牛乳 つぶしあん	米 砂糖 油 ホットケーキMix	人参 玉葱 しめじ ピーマン 白滝 オクラ トマト きゅうり わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 せんべい スティックチーズ	
22日	金	ミートスパゲティ チーズ コールスローサラダ チンゲン菜のかき玉汁 果物	豚ひき肉 チーズ 卵 牛乳	スパゲッティ 油 小麦粉 砂糖ごま マヨネーズ 米	セロリ 玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム トマト缶 胡瓜 キャベツ コーン缶 チンゲン菜 バナナ	保育乳 ワカメおにぎり	
23日	土	カレーピラフ 豆腐サラダ 白菜スープ 果物	鶏肉 豆腐 ベーコン 牛乳	米 油 マヨネーズ さつま芋	人参 玉葱 ピーマン ホウレン草 コーン缶 白菜 果物	保育乳 菓子パン	
25日	月	強化あわごはん 鶏肉ごま風味焼き キャベツのゆかり和え 人参シリシリ なすのみそ汁 果物	鶏肉 卵 豆腐 ヨーグルト 牛乳	米 あわ 砂糖 ごま 油 強力粉	キャベツ 人参 玉葱 にら なす ねぎ オレンジ	保育乳 ヨーグルトパン	
26日	火	冷やし中華 きびなごのカレー揚げ からしな和え 果物	ハム 卵 きびなご 豆腐 ツナ缶 油揚げ 豆乳	中華めん 油 砂糖 片栗粉 米	きゅうり わかめ からしな ひじき 人参 バナナ	豆乳 ひじきおにぎり	
27日	水	強化あわごはん 納豆みそ 煮付け カリカリ胡瓜 ワカメスープ 果物	納豆 三枚肉 生揚げ 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ふ 小麦粉	しょうが ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 きゅうり わかめ スイカ	保育乳 紅芋ちんすこう	
28日	木	強化玄米ごはん 魚のマリネ パパイアチリチー 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	キング ツナ缶 豆腐 ウインナー 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 パン マヨネーズ	きゅうり 玉葱 トマト パパイア 人参 ひじき こまつな 長ねぎ オレンジ	保育乳 ホットドック	
29日	金	強化あわごはん チキンケチャップ焼き ゴーヤーチャンプルー 冬瓜のみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 ツナ缶 卵 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 さつま芋 砂糖 ごま	にがうり 人参 玉葱 冬瓜 わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 大学芋	
30日	土	大掃除					

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。
☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。

令和4年7月 離乳食献立表 ①

回食			
月齢	中期 (7・8ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)
固さの目安	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)	バナナ位(荒みじん切り)
1	全がゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 オクラつぶし煮 白菜スープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 オクラきざみ煮 白菜スープ 果物	軟飯のおにぎり
金			
2	全がゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 キャベツつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 キャベツきざみ煮 すまし汁 果物	蒸しパン
土			
4	全がゆ チキンつぶし煮 野菜豆腐つぶし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 野菜豆腐煮 冬瓜みそ汁 果物	軟飯のおにぎり
月			
5	全がゆ 白身魚煮 人参ポテトつぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参ポテト煮 豆腐スープ 果物	軟飯のおにぎり
火			
6	全がゆ チキン野菜かぼちゃつぶし煮 胡瓜おろし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン野菜かぼちゃ煮 胡瓜きざみ煮 すまし汁 果物	軟飯のおにぎり
水			
7	全がゆ 煮込み豆腐ハンバーグ 人参ブロッコリーつぶし煮 そうめん汁 果物	軟飯 煮込み豆腐ハンバーグ 人参ブロッコリー煮 そうめん汁 果物	軟飯のおにぎり
木			
8	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 なすスープ 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 なすみそ汁 果物	軟飯のおにぎり
金			
9	煮込み野菜スパゲティ ブロッコリーつぶし煮 ゆし豆腐 果物	煮込み野菜スパゲティ ブロッコリー煮 ゆし豆腐 果物	蒸しパン
土			
11	全がゆ チキンつぶし煮 野菜つぶし煮 へちまスープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 野菜煮 へちまみそ汁 果物	軟飯のおにぎり
月			
12	人参おじや 白身魚煮 小松菜つぶし煮 ゆし豆腐 果物	人参おじや 白身魚煮 小松菜きざみ煮 ゆし豆腐 果物	軟飯のおにぎり
火			
13	全がゆ チキンつぶし煮 ポテト野菜つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキンきざみ煮 ポテト野菜煮 すまし汁 果物	軟飯のおにぎり
水			
14	全がゆ 白身魚煮 豆腐野菜つぶし煮 大根スープ 果物	軟飯 白身魚煮 豆腐野菜煮 大根みそ汁 果物	軟飯のおにぎり
木			
15	全がゆ チキンマトつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキンマト煮 人参ブロッコリー煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯のおにぎり
金			
16	全がゆ チキン小松菜つぶし煮 かぼちゃつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン小松菜きざみ煮 かぼちゃ煮 すまし汁 果物	蒸しパン
土			

離乳食献立表②

回食			
月齢	中期 (7・8ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)
固さの目安	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
目安	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)	バナナ位(荒みじん切り)
18	海 の 日 (休 園)		
19	全がゆ チキンつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参ブロッコリー煮 キャベツスープ 果物	軟飯のおにぎり
20	全がゆ 白身魚煮 人参大根つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 白身魚煮 人参大根煮 みそ汁 果物	バタートースト
21	全がゆ チキン野菜つぶし煮 オクラトマトつぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキン野菜煮 オクラトマト煮 豆腐みそ汁 果物	軟飯のおにぎり
22	煮込みスパゲティ キャベツつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	煮込みスパゲティ キャベツきざみ煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯のおにぎり
23	人参おじや 豆腐ホウレン草つぶし煮 白菜スープ 果物	人参おじや 豆腐ホウレン草煮 白菜スープ 果物	蒸しパン
25	全がゆ チキンつぶし煮 人参キャベツつぶし煮 なすスープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参キャベツ煮 なすみそ汁 果物	軟飯のおにぎり
26	全がゆ 白身魚煮 豆腐ホウレン草つぶし煮 人参スープ 果物	軟飯 白身魚煮 豆腐ホウレン草煮 人参スープ 果物	軟飯のおにぎり
27	全がゆ チキン人参大根つぶし煮 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン人参大根煮 胡瓜きざみ煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯のおにぎり
28	全がゆ 白身魚トマト煮 人参ブロッコリーつぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 白身魚トマト煮 人参ブロッコリー煮 豆腐みそ汁 果物	軟飯のおにぎり
29	全がゆ チキンつぶし煮 野菜豆腐つぶし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 野菜豆腐煮 冬瓜みそ汁 果物	きな粉芋
30	大 掃 除		