

# R5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	土	くふあじゅうしい キャベツの中華サラダ ゆし豆腐 果物	豚肉 ハム ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 油 砂糖 小麦粉 バター	ひじき 乾しいたけ 人参 ねぎ キャベツ 胡瓜 パナナ	保育乳 ショートブレッド	
3日	月	強化あわごはん チキンマーマレード 煮 ゴーヤーチャンプルー キャベツ みそ汁 果物	鶏肉 豆腐 卵 ツナ缶 油揚げ 牛乳	米 あわ 油 強力粉 黒糖	苦瓜 人参 玉葱 キャベツ えのき ねぎ スイカ	保育乳 黒糖アガラサー	
4日	火	強化玄米ごはん 魚フライタルタル ソース ケーブリチー 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	白身魚 牛乳 豚肉 豆腐	米 玄米 小麦粉 パン粉 油 うどん マヨネーズ	胡瓜 ビーマン 昆布 乾しいたけ 人参 こんにやく 小松菜 長ねぎ キャベツ 生しいたけ オレンジ	保育乳 おやつ焼きうどん	
5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 牛乳	米 押麦 油 砂糖 じゃが芋 ごま ぶ バター コーンフ レーク	人参 玉葱 かぼちゃ なす 切干大根 胡瓜 わかめ パナナ	保育乳 コーンフレークおこし	
6日	木	強化あわごはん さばの梅干し煮 糸こんにやく野菜炒め 冬瓜のみそ汁 果物	さば 豚肉 きな粉 牛乳	米 あわ 黒糖 油 パン 砂糖	梅干し キャベツ 人参 玉葱 ビーマン 冬瓜 わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 揚げパン	
7日	金	(七タメニュー)ソース焼きそば から 揚げ ブロッコリー フライドポテト 星 麩のすまし汁 果物	鶏肉 アイスミルク	焼きそば麺 じゃがいも 片栗粉 砂糖	ブロッコリー オレンジ	アイスクリーム 星せんべい	
8日	土	牛丼 からしな和え ワカメスープ 果物	牛肉 卵 豆腐 ツナ缶 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ぶ	人参 玉葱 白滝 しめじ からしな わかめ パナナ	保育乳 菓子パン	
10日	月	強化あわごはん マーボーへちま マカロニサラダ キャベツスー プ 果物	豚ひき肉 豆腐 ベーコン 煮干し 牛乳	米 あわ 砂糖 油 片栗粉 マカロニ こ ま マヨネーズ じゃが芋	へちま 人参 長ねぎ 胡瓜 コーン缶 キャベツ えのき 青のり オレンジ	保育乳 フライドポテト カリカリ煮干し	
11日	火	鶏ごぼめし 鮭のみそ焼き ナムル ゆし豆腐 果物	鶏肉 さけ 卵 ゆし豆腐 牛乳 脱脂粉乳	米 油 砂糖 ごま バター 小麦粉	ごぼう 人参 ひじき 乾しいたけ もやし こまつな 赤ビーマン ねぎ スイカ	保育乳 アイスボックスク ッキー	
12日	水	三枚肉そば かぼちゃの煮物 ブロッコリーサラダ 果物	三枚肉 かまぼこ ベーコン ツナ缶 豆乳	沖繩そば 砂糖 マヨネーズ 米	ねぎ かぼちゃ ブロッコリー マッシュルーム缶 コーン缶 のり パナナ	豆乳 みそそにぎり	
13日	木	強化玄米ごはん さばの甘酢焼き 筑前煮 なすのみそ汁 果物	さば 鶏肉 卵 油揚げ 牛乳	米 玄米 砂糖 片栗粉 油 じゃが芋 ホットケーキ Mix メープルシロップ	人参 れんこん たけのこ ごぼう 乾しいたけ いんげん こんにやく なす 玉葱 ねぎ スイカ	保育乳 人参ホットケーキ	
14日	金	<b>お弁当会 (お弁当のしみだね！)</b>					保育乳 ジャムサンド
15日	土	ナポリタンスパゲティ チーズ ステック胡瓜 アーサ汁 果物	豚肉 チーズ 豆腐 しらす 牛乳	スパゲティ 油 米	人参 玉葱 キャベツ ビーマン マッシュルーム缶 胡瓜 あおさ 青のり パナナ	保育乳 菓子パン	
17日	月	<b>海の日 (休園)</b>					
18日	火	(お誕生会)ふりかけごはん ヒレカツ ブロッコリー パパイアごま和え 野菜スープ ヨーグルト	ぶたヒレ ベーコン ヨーグルト 豆腐 牛乳 生クリー	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 ごま ホットケーキMix	ブロッコリー パパイア 胡瓜 ビーマン セロリー 人参 玉葱 キャベツ みかん缶	保育乳 誕生ケーキ	
19日	水	強化玄米ごはん きびなごのマリネ パパイアチリチー コーンスープ 果物	きびなご ツナ缶 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 小麦粉 バター	胡瓜 玉葱 トマト パパイア 人参 ひじき コーン缶 キャベツ かぼちゃ パナナ レーズン	保育乳 かぼちゃとレーズンの ケーキ	
20日	木	もずく丼 小松菜お浸し じゃが芋みそ汁 果物	豚ひき肉 卵 きな粉 牛 乳	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋 パン バター	もずく しょうが ビーマン 小松菜 白菜 人参 玉葱 ねぎ スイカ	保育乳 きなこクリームサンド	
21日	金	麦ごはん 豚レバーと鶏肉のカレー風味 揚げ 中華風野菜炒め 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚レバー 鶏肉 豆腐	米 押麦 片栗粉 油 砂糖	人参 玉葱 もやし キャベツ ビーマン わかめ ねぎ パナナ	シークワーサーゼリー クラッカー	
22日	土	ひじきチャーハン 小松菜じゃこ和え ゆし豆腐 果物	豚ひき肉 しらす ゆし豆腐 牛乳 生クリーム	米 押麦 さつま芋 砂糖 バター	ひじき 人参 玉葱 ビーマン こまつな もやし ねぎ パナナ	保育乳 菓子パン	
24日	月	ドライカレー チーズ コールスローサ ラダ ワカメスープ 果物	豚ひき肉 チーズ きな粉 牛乳	米 押麦 砂糖 マヨネーズ ぶ 芋くず 黒糖	人参 玉葱 マッシュルーム缶 ビーマン キャベツ 胡瓜 コーン缶	保育乳 くずもち	
25日	火	冷やし中華 厚揚げの煮付け ゴーヤー梅肉和え 果物	ハム 卵 生揚げ 鶏肉 牛乳	中華めん 油 砂糖 じゃが芋 米	胡瓜 わかめ にがうり 人参 乾しいたけ ねぎ スイカ	保育乳 じゅうじいおにぎり	
26日	水	強化あわごはん 酢豚 からしな和え 春雨スープ 果 物	豚肉 豆腐 ツナ缶 ヨーグル ト	米 あわ じゃが芋 砂糖 油 片 栗粉 春雨 コーンフ レーク	人参 玉葱 たけのこ ビーマン 乾しいたけ からしな 白菜 わかめ パナナ フ	フルーツヨーグルト クラッカー	
27日	木	黒米ごはん 鮭の香味焼き フーイリチー 冬瓜 のみそ汁 果物	さけ ツナ缶 卵 牛乳	米 黒米 車ぶ 油 パン バター 黒糖	人参 もやし キャベツ ビーマン とうがん わかめ ねぎ スイカ	保育乳 黒糖トースト	
28日	金	強化あわごはん 豚肉洋風照焼 キャベツのゆかり和え 人参シリシリ へちま豆腐のみそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 牛乳	米 あわ 砂糖 油 さつま芋	キャベツ 人参 玉葱 なら へちま オレンジ	保育乳 ふかし芋	
29日	土	 <b>大掃除</b> 					
31日	月	強化あわごはん 肉じゃが おくら納豆 もずくスープ 果物	豚肉 納豆 豆腐 卵 牛乳	米 あわ じゃが芋 油 砂糖 小麦粉	人参 玉葱 乾しいたけ いんげん オクラ のり もずく ねぎ オレンジ	保育乳 砂糖天ぷら	

☆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。

# 離乳食献立表①

回食	1回食(午前)		軽食(午後)
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	人参おじや キャベツつぶし煮 ゆし豆腐 果物	人参おじや キャベツきざみ煮 ゆし豆腐 果物	ミルク 菓子パン
土			
3	全がゆ チキンつぶし煮 野菜豆腐つぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 野菜豆腐煮 キャベツみそ汁 果物	軟飯 かぼちゃ煮 玉葱スープ
月			
4	全がゆ 白身魚胡瓜おろし煮 人参小松菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 白身魚胡瓜きざみ煮 人参小松菜きざみ煮 豆腐みそ汁 果物	煮込み野菜うどん すまし汁
火			
5	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 なすポテト煮 人参スープ
水			
6	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 冬瓜みそ汁 果物	パン トマト煮 プレーンヨーグルト
木			
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 冬瓜煮 おくらスープ
金			
8	全がゆ チキン野菜つぶし煮 豆腐ほうれん草つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン野菜煮 豆腐ほうれん草煮 すまし汁 果物	ミルク 蒸しパン
土			
10	全がゆ 豆腐人参もろ煮 胡瓜おろし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 豆腐人参もろ煮 胡瓜きざみ煮 キャベツスープ 果物	軟飯 キャベツポテト煮 人参スープ
月			
11	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 かぼちゃ煮 小松菜スープ
火			
12	全がゆ チキンかぼちゃつぶし煮 ブロッコリーつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキンかぼちゃ煮 ブロッコリー煮 すまし汁 果物	煮込み野菜うどん すまし汁
水			
13	全がゆ 白身魚煮 人参ポテトつぶし煮 なすスープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参ポテト煮 なすみそ汁 果物	軟飯 冬瓜煮 人参スープ
木			
14	全がゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 おくらつぶし煮 ブロッコリースープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 おくらきざみ煮 ブロッコリースープ 果物	パン トマト煮 プレーンヨーグルト
金			
15	煮込み野菜スパゲティー チキン胡瓜おろし煮 豆腐スープ 果物	煮込み野菜スパゲティー チキン胡瓜きざみ煮 豆腐スープ 果物	ミルク 蒸しパン
土			

# 離乳食献立表 ②

回食	1回食(午前)		軽食(午後)
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)
17	<b>海の日(休園)</b>		
月			
18	全がゆ チキンつぶし煮 人参ブロックリーつぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参ブロックリー煮 キャベツスープ 果物	軟飯 人参キャベツ煮 玉葱スープ
火			
19	全がゆ 白身魚トマトつぶし煮 人参ブロックリーつぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 白身魚トマト煮 人参ブロックリー煮 キャベツスープ 果物	全がゆ かぼちゃ煮 玉葱スープ
水			
20	全がゆ チキンつぶし煮 小松菜白菜つぶし煮 じゃが芋スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 小松菜白菜きざみ煮 じゃが芋みそ汁 果物	パン トマト煮 プレーンヨーグルト
木			
21	全がゆ チキンつぶし煮 野菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 野菜煮 豆腐みそ汁 果物	煮込み野菜うどん すまし汁
金			
22	人参おじや 小松菜じゃこつぶし煮 ゆし豆腐 果物	人参おじや 小松菜じゃこ煮 ゆし豆腐 果物	ミルク 蒸しパン
土			
24	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 野菜つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 野菜煮 すまし汁 果物	軟飯 人参ブロックリー煮 キャベツスープ
月			
25	全がゆ 豆腐つぶし煮 ポテトブロックリーつぶし煮 人参スープ 果物	軟飯 豆腐煮 ポテトブロックリー煮 人参スープ 果物	煮込み野菜うどん すまし汁
火			
26	全がゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 豆腐ほうれん草つぶし煮 白菜スープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 豆腐ほうれん草煮 白菜スープ 果物	全がゆ 人参白菜煮 ほうれん草スープ
水			
27	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 冬瓜スープ 果物	パン トマト煮 プレーンヨーグルト
木			
28	全がゆ チキンつぶし煮 人参キャベツつぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参キャベツ煮 豆腐みそ汁 果物	軟飯 さつま芋キャベツ煮 人参スープ
金			
29	<b>大掃除</b>		
土			
31	全がゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 おくらつぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 おくらきざみ煮 豆腐スープ 果物	全がゆ 冬瓜煮 おくらスープ
月			