



# 7月献立表



宜野湾市 保育こども園

2025年7月

| 日付      | 献立名                                    | おやつ                              | 材 料 名                                   |                                               |                                                                           |                                                    |
|---------|----------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
|         |                                        |                                  | 〔赤〕 血や肉や骨になるもの                          | 〔黄〕 熱と力になるもの                                  | 〔緑〕 体の調子を整えるもの                                                            | その他調味料                                             |
| 1<br>火  | ごはん 豚と 野菜しょうが焼き<br>ポテトフライ 豆腐スープ        | 保育乳 切干し大根 ひやち<br>もも缶             | 保育乳 豚肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、○ツナ油漬缶                | じゃがいも、米、○小麦粉、揚げ油、○油、油、三 温糖 片栗粉                | ○もも缶、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、○にんじん、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、○ねぎ、○切り干しだいこん、しょうが、カットわかめ | しょうゆ、みりん、○ケチャップ、○ウスターソース、○食塩、食塩                    |
| 2<br>水  | ごはん 魚のオーロラ焼き<br>乾物 の炒め煮 じゃが芋スープ        | 保育乳 バナナケーキ<br>バイン 缶              | 保育乳 白身魚(キング)、○卵、豚肉、○牛乳、油揚げ              | 米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○無塩バター、マヨネーズ、砂糖、○砂糖、はるさめ、ごま油 | ○バナナ缶、こまつな、○バナナ、にんじん、ピーマン、かんぴょう(乾)、ひじき、干しいたけ                              | しょうゆ、ケチャップ、酢、みりん、食塩                                |
| 3<br>木  | 中華 どんぶり<br>春雨サラダ オレン ジ                 | 麦茶 人参 ツナおにぎり                     | 豚肉、白身魚(キング)、○ツナ油漬缶                      | ○米、米、はるさめ、砂糖、ごま油、片栗粉、揚げ油、油                    | オレンジ、こまつな、にんじん、○にんじん、きゅうり、ヤングコーン、赤ピーマン、黒きくらげ、しょうが、麦茶                      | しょうゆ、みりん、酢、○食塩                                     |
| 4<br>金  | ごはん パーベキューチキン<br>ごま和え 豚汁               | 保育乳 黄桃蒸しケーキ<br>バナナ               | 保育乳 鶏もも肉、○調製豆乳、みそ、豚肉、○こしあん(生)           | 米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○油、○砂糖、砂糖、すりごま、油             | ○バナナ、にんじん、もやし、こまつな、たまねぎ、ごぼう、○もも缶                                          | ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、みりん                             |
| 5<br>土  | もずく どんぶり<br>オレン ジ                      | 保育乳 ジャムサンド                       | 保育乳 鶏ひき肉                                | 米、片栗粉、砂糖、○食パン                                 | オレンジ、もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが、○ジャム                                        | しょうゆ、みりん                                           |
| 7<br>月  | 七夕ちらしずし 鶏のバイン煮<br>オクラ昆布和え 星のスープ        | 保育乳 ゼリー<br>クラッカー                 | 保育乳 鶏もも肉、鶏ひき肉、豚ひき肉、ツナ油漬缶                | 米、砂糖、栞(星の絵)、白ごま、○クラッカー                        | とうがん、にんじん、バイン缶、えのきたけ、コーン缶、きゅうり、オクラ、いんげん、ねぎ、塩こんぶ、刻みのみり、しょうが                | しょうゆ、みりん、酢、食塩、和風だし                                 |
| 8<br>火  | ごはん 鶏の甘辛煮<br>切干大根 和え物 キャベ ツすまし汁        | 保育乳 ちんぴん<br>バナナ                  | 保育乳 鶏もも肉、○調製豆乳、厚揚げ、○卵、油揚げ               | 米、○小麦粉、○黒砂糖、○油、油、砂糖                           | ○バナナ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、えのきたけ、生しいたけ、切り干しだいこん                             | みりん、しょうゆ、食塩                                        |
| 9<br>水  | 麦ごはん のり納豆<br>ゴーヤーチャンプルー キャベ ツみそ汁       | 保育乳 芋 くずてんぷら<br>黄桃               | 保育乳 挽きわり納豆、沖縄豆腐、豚肉、みそ                   | 米、○さつまいも、○白玉粉、○さつまいもでん粉、○揚げ油、○砂糖、押麦、油         | ○もも缶、キャベツたまねぎ、にんじん、ゴーヤー、えのきたけ、のり佃煮                                        | 食塩、みりん、しょうゆ                                        |
| 10<br>木 | ごはん 鶏肉のマーメレード焼き<br>パパイアイリチー ジャガ芋 みそ汁   | 麦茶 五目おにぎり                        | 保育乳 鶏もも肉、○豚肉、みそ、豚肉                      | ○米、米、じゃがいも、油                                  | 青パパイア、こまつな、にんじん、○にんじん、しめじ、マーメレード、○ピーマン、にら、○干しいたけ、ひじき、麦茶                   | しょうゆ、○しょうゆ、○みりん、○食塩、食塩                             |
| 11<br>金 | カレーライス ブロッコリー<br>骨付きチキン                | チョコレートドーナツ                       | 豚肉、鶏肉                                   | 米、じゃがいも、○ホットケーキミックス、○小麦粉、○砂糖、豆腐               | ブロッコリー、にんじん、たまねぎ                                                          | みりん、しょうゆ、カレールー、食塩                                  |
| 12<br>土 | 五目ごはん<br>豆腐スープ                         | 保育乳 スコーン                         | 保育乳 沖縄豆腐、豚肉                             | 米、○無塩バター、○小麦粉、○砂糖                             | にんじん、こまつな、しめじ、えのきたけ、ねぎ                                                    | しょうゆ、みりん、食塩                                        |
| 14<br>月 | ごはん 高野豆腐のトマト焼き<br>おかか和え 冬瓜みそ汁          | 保育乳 ごまスコーン<br>バナナ                | 保育乳 豚ひき肉、調製豆乳、チーズ、○プレーンヨーグルト、高野豆腐、みそ、○卵 | 米、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、砂糖、油、○白ごま、○すりごま、片栗粉        | ○バナナ、たまねぎ、トマト水煮缶、とうがん、ブロッコリー、にんじん、しめじ、にんにく                                | みりん、しょうゆ、コンソメ                                      |
| 15<br>火 | ☆ お弁当会 ☆                               | アンパンマン ジュース<br>豆乳ココアプリン<br>クラッカー | 保育乳 ○調製豆乳                               | ○砂糖、○クラッカー                                    | ○イナアガー、○ココア                                                               |                                                    |
| 16<br>水 | あ わごはん 豚肉ピーマン 炒め<br>じゃが芋おかか煮 豆腐スープ     | 保育乳 マカロニのトマト煮                    | 保育乳 豚肉、沖縄豆腐、○鶏もも肉、○粉チーズ                 | じゃがいも、米、○マカロニ、あわ、油、○砂糖、○油、砂糖、片栗粉              | にんじん、○トマトペースト、○たまねぎ、こまつな、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、黒きくらげ、○にんにく               | しょうゆ、みりん、○コンソメ、食塩、○パセリ粉                            |
| 17<br>木 | ごはん 魚のみそ焼き<br>ブロッコリーひじき 炒め冬瓜スープ        | 保育乳 紅芋 ちくごう<br>オレン ジ             | 保育乳 白身魚(キング)、豚肉、みそ                      | 米、○小麦粉、○砂糖、○ラード、油、砂糖、○紅芋粉、白ごま、ごま油             | ○オレンジ、ブロッコリー、とうがん、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ひじき                                | みりん、しょうゆ、食塩                                        |
| 18<br>金 | 沖縄そば<br>ごま和え オレン ジ                     | 麦茶 人参 わかめおにぎり                    | 保育乳 三枚肉、かまぼこ                            | 沖縄そば、○米、砂糖、すりごま                               | オレンジ、もやし、にんじん、こまつな、○にんじん、ねぎ、○わかめふりかけ、麦茶                                   | みりん、しょうゆ、酢、食塩                                      |
| 19<br>土 | ドライカレー<br>黄桃                           |                                  | 豚ひき肉                                    | 米                                             | もも缶、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく                                                   | カレールー、ケチャップ、ウスターソース                                |
| 21<br>月 | 海 の 日                                  |                                  |                                         |                                               |                                                                           |                                                    |
| 22<br>火 | ごはん 肉じゃが<br>キャベツごま和え 豆腐 みそ汁            | 保育乳 ジャムスコーン<br>オレン ジ             | 保育乳 豚肉、沖縄豆腐、○プレーンヨーグルト、みそ、○卵            | 米、じゃがいも、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、すりごま                 | ○オレンジ、にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツえのきたけ、○ブルーベリージャム カットわかめ                          | みりん、しょうゆ                                           |
| 23<br>水 | 喜多方ラーメン ちくワイソバ揚げ<br>ブロッコリーのツナ和え        | 麦茶 そぼろおにぎり                       | 豚肉、ちくわ、○豚ひき肉、○鶏ひき肉、ツナ油漬缶                | ラーメン、○米、小麦粉、揚げ油、○砂糖                           | たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、ピーマン、○たまねぎ、○しょうが、あおのり、麦茶                           | カレールー、○しょうゆ、○みりん、みりん、しょうゆ                          |
| 24<br>木 | あ わごはん 魚のコーン焼き<br>春雨チャン プルー 冬瓜すまし汁     | 保育乳 シリアルクッキー<br>すいか              | 保育乳 白身魚(キング)、豚肉○卵、○牛乳                   | 米、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、マヨネーズ、○コーンフレーク、はるさめ、あわ、油    | ○すいか、キャベツとうがん、こまつな、にんじん、たまねぎ、クリームコーン缶、えのきたけ、ピーマン                          | みりん、しょうゆ、食塩、パセリ粉                                   |
| 25<br>金 | キャロットライス 鶏のポテマヨ焼き<br>ブロッコリーサラダ マカロニスープ | 保育乳 シーク アサーケーキ                   | 保育乳 鶏もも肉、○卵、豚肉、ツナ油漬缶                    | 米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○砂糖、○無塩バター、○生クリーム、マヨネーズ、マカロニ | にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、えのきたけ、○シイタケシャー果汁、赤ピーマン、黄ピーマン、クリームコーン缶、○イナアガー             | コンソメ、みりん、パセリ粉、食塩、和風だし                              |
| 26<br>土 | わかめごはん<br>さつま芋 豚汁                      | 保育乳 ビスケット                        | 保育乳 豚肉、みそ                               | 米、さつまいも、○小麦粉、○砂糖、○無塩バター                       | にんじん、たまねぎ、わかめふりかけ                                                         |                                                    |
| 28<br>月 | ごはん チキンラタトゥ<br>オク サラダ 青菜スープ            | 保育乳 豆乳くずもち<br>バイン缶               | 保育乳 ○調製豆乳、鶏もも肉、豚肉、ウィンナー、ツナ油漬缶、○きな粉      | 米、○タピオカ粉、○黒砂糖、砂糖、油                            | ○バイン缶、たまねぎ、なす、トマト、にんじん、こまつな、オクラ、へちま、しめじ、コーン缶、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく        | ケチャップ、和風だし、レタス、みりん、しょうゆ、コンソメ、食塩                    |
| 29<br>火 | そぼろ(四色) んぶり<br>ブロッコリーごま和え オレン ジ        | 保育乳 ポテトtoast                     | 保育乳 豚ひき肉、○ツナ油漬缶                         | 米、○食パン、○じゃがいも、○マヨネーズ、油、すりごま、砂糖                | にんじん、こまつな、オレンジ、コーン缶、ブロッコリー、○たまねぎ、しょうが                                     | みりん、しょうゆ、食塩                                        |
| 30<br>水 | スパゲティミートソース<br>ナムル キャベツスープ             | 麦茶 おかか昆布おにぎり                     | 保育乳 豚ひき肉、大豆水煮、ツナ油漬缶                     | ○米、スパゲティ、砂糖、○砂糖ごま油、油                          | たまねぎ、にんじん、キャベツえのきたけ、きゅうり、切り干しだいこん、○塩こんぶ、干しいたけ、ひじき、にんにく、麦茶                 | トマトソース、ケチャップ、しょうゆ、みりん、○みりん、酢、○しょうゆ、ウスターソース、コンソメ、食塩 |
| 31<br>木 | 麦ごはん おかか納豆<br>切干し大根と 豚肉の炒め物<br>鶏のみそ汁   | 保育乳 スウィートポテト<br>オレン ジ            | 保育乳 挽きわり納豆、鶏もも肉、豚肉、みそ、○調製豆乳             | ○さつまいも、米、○生クリーム、○三 温糖 押麦、ごま油、砂糖               | ○オレンジ、にんじん、とうがん、もやし、ピーマン、コーン缶、ねぎ、切り干しだいこん、○マーメレード、黒きくらげ                   | みりん、しょうゆ                                           |

☆ 保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります



# 7月 離乳食こんだて表②



2025年7月

宜野湾市 保育こども園課

| 日<br>付 | 曜<br>日 | 5、6か月頃                                                                                                                                                                        | 7、8か月頃                                                                                      | 9か月～11か月頃                                                                                   | 12か月～18か月頃                                                                                   | 材料と体内での主なはたらき |                 |                                                |
|--------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------|------------------------------------------------|
|        |        |                                                                                                                                                                               |                                                                                             |                                                                                             |                                                                                              | 血や肉となる食物      | かや熱となる食物        | 体の調子をよくする食物                                    |
| 16     | 水      | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参りんご青菜ネーベペースト                                                                                                                                     | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ                                                     | 5倍がゆ一軟飯 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ                                                 | 軟飯一ごはん 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ一おにぎり                                              | ミルク、豚肉、豆腐     | じゃがいも、米         | にんじん、たまねぎ、こまつな えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン          |
| 17     | 木      | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参りんご青菜冬瓜ペースト                                                                                                                                     | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>さつま芋煮                                                     | 5倍がゆ一軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>さつま芋煮                                                  | 軟飯一ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>さつま芋煮                                                    | ミルク、白身魚       | 米、さつまいも         | ブロッコリー、とうがん、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ひきじき          |
| 18     | 金      | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参りんご青菜ネーベペースト                                                                                                                                    | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ                                                      | 5倍がゆ一軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ                                                   | 軟飯一ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ一おにぎり                                                | ミルク、白身魚       | 米、じゃがいも         | もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、たまねぎ                          |
| 19     | 土      | 野菜がゆ                                                                                                                                                                          | どうすい<br>   | どうすい<br>   | どうすい<br>   | 豚ひき肉          | 米               | たまねぎ、にんじん、ピーマン                                 |
| 21     | 月      | 海の日  海の日  |                                                                                             |                                                                                             |                                                                                              |               |                 |                                                |
| 22     | 火      | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参りんご青菜ネーベペースト                                                                                                                                     | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ                                                     | 5倍がゆ一軟飯 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ                                                 | 軟飯一ごはん 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ一おにぎり                                              | ミルク、豚肉、豆腐     | 米、じゃがいも         | にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、えのきたけ、カットわかめ               |
| 23     | 水      | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参りんご青菜ネーベペースト                                                                                                                                    | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ                                                      | 5倍がゆ一軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ                                                   | 煮込みうどん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ一おにぎり                                                | ミルク、白身魚       | ゆでうどん、米、じゃがいも   | たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、ピーマン                    |
| 24     | 木      | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参りんご青菜ネーベペースト                                                                                                                                    | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>さつま芋煮                                                     | 5倍がゆ一軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>さつま芋煮                                                  | 軟飯一ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>さつま芋煮                                                    | ミルク、白身魚       | 米、さつまいも         | キャベツ、とうがん、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン            |
| 25     | 金      | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参りんご青菜ネーベペースト                                                                                                                                    | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ                                                      | 5倍がゆ一軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ                                                   | 軟飯一ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>ホットケーキ                                                   | ミルク、白身魚       | 米、ホットケーキ粉、じゃがいも | にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン             |
| 26     | 土      | 野菜がゆ                                                                                                                                                                          | どうすい<br> | どうすい<br> | どうすい<br> | 豚肉            | 米、さつまいも         | にんじん、たまねぎ                                      |
| 28     | 月      | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参りんご青菜ペースト                                                                                                                                       | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>芋がゆ                                                       | 5倍がゆ一軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>芋がゆ                                                    | 軟飯一ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>芋がゆ一おにぎり                                                 | ミルク、白身魚       | 米、さつまいも         | たまねぎ、なす、にんじん、こまつな、へちましめじ、コーン缶、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン |
| 29     | 火      | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参りんご青菜ネーベペースト                                                                                                                                     | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ                                                     | 5倍がゆ一軟飯 豆腐そぼろ煮<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ                                                 | 軟飯一ごはん 豆腐そぼろ煮<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜ペーストサンド                                              | ミルク、豚ひき肉、豆腐   | 米、食パン、じゃがいも     | にんじん、こまつな、コーン缶、ブロッコリー、たまねぎ                     |
| 30     | 水      | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参りんご青菜ペースト                                                                                                                                       | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ                                                      | 5倍がゆ一軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ                                                   | 軟飯一ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ一おにぎり                                                | ミルク、白身魚       | 米               | たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、切り干しだいこん、干しいたけ、ひきじき  |
| 31     | 木      | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参冬瓜青菜ペースト                                                                                                                                         | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>さつま芋煮                                                    | 5倍がゆ一軟飯 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>さつま芋煮                                                | 軟飯一ごはん 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>さつま芋煮                                                  | ミルク、豚肉、豆腐     | 米、さつまいも         | にんじん、とうがん、もやし、ピーマン、コーン缶、ねぎ、切り干しだいこん、こまつな       |

★離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせてすすめていきます

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります



# 7月 離乳食こんだて表②



2025年7月

宜野湾市 保育こども園課

| 日付 | 曜日 | 5、6か月頃                                           | 7、8か月頃                                   | 9か月～11か月頃                                  | 12か月～18か月頃                                      | 材料と体内での主なはたらき |                 |                                                 |
|----|----|--------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------|-----------------|-------------------------------------------------|
|    |    |                                                  |                                          |                                            |                                                 | 血や肉となる食物      | 力や熱となる食物        | 体の調子をよくする食物                                     |
| 16 | 水  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参タマネギ青豆ネーブルペースト      | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか 煮スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ  | 5倍がゆ軟飯 豚肉とうふ<br>野菜柔らか 煮スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ  | 軟飯一握はん 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか 煮スープ<br>ミルク<br>野菜がゆーおにぎり | ミルク、豚肉、豆腐     | じゃがいも、米         | にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン           |
| 17 | 木  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参タマネギ青豆冬瓜ペースト       | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか 煮スープ<br>ミルク<br>さつま芋煮  | 5倍がゆ軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>さつま芋煮  | 軟飯一握はん 魚煮付け<br>野菜柔らか 煮スープ<br>ミルク<br>さつま芋煮       | ミルク、白身魚       | 米、さつまいも         | ブロッコリー、とうがん、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ ひじき            |
| 18 | 金  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参タマネギ青豆ネーブルペースト     | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか 煮スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ   | 5倍がゆ軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ   | 軟飯一握はん 魚煮付け<br>野菜柔らか 煮スープ<br>ミルク<br>野菜がゆーおにぎり   | ミルク、白身魚       | 米、じゃがいも         | もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、たまねぎ                           |
| 19 | 土  | 野菜がゆ                                             | ぞうすい                                     | ぞうすい                                       | ぞうすい                                            | 豚ひき肉          | 米               | たまねぎ、にんじん、ピーマン                                  |
| 21 | 月  | 海の日                                              |                                          |                                            |                                                 |               |                 |                                                 |
| 22 | 火  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参タマネギ青豆ネーブルペースト      | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか 煮スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ  | 5倍がゆ軟飯 豚肉とうふ<br>野菜柔らか 煮スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ  | 軟飯一握はん 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか 煮スープ<br>ミルク<br>野菜がゆーおにぎり | ミルク、豚肉、豆腐     | 米、じゃがいも         | にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、えのきたけ、カットわかめ                |
| 23 | 水  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参タマネギブロッコリーネーブルペースト | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか 煮スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ   | 5倍がゆ軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ   | 煮込みうどん 魚煮付け<br>野菜柔らか 煮<br>ミルク<br>野菜がゆーおにぎり      | ミルク、白身魚       | ゆでうどん、米、じゃがいも   | たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、ピーマン                     |
| 24 | 木  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参タマネギ青豆ネーブルペースト     | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか 煮スープ<br>ミルク<br>さつま芋煮  | 5倍がゆ軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>さつま芋煮  | 軟飯一握はん 魚煮付け<br>野菜柔らか 煮スープ<br>ミルク<br>さつま芋煮       | ミルク、白身魚       | 米、さつまいも         | キャベツ、とうがん、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン             |
| 25 | 金  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参タマネギブロッコリーネーブルペースト | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか 煮スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ   | 5倍がゆ軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ   | 軟飯一握はん 魚煮付け<br>野菜柔らか 煮スープ<br>ミルク<br>ホットケーキ      | ミルク、白身魚       | 米、ホットケーキ粉、じゃがいも | にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、えのきたけ 赤ピーマン、黄ピーマン              |
| 26 | 土  | 野菜がゆ                                             | ぞうすい                                     | ぞうすい                                       | ぞうすい                                            | 豚肉            | 米、さつまいも         | にんじん、たまねぎ                                       |
| 28 | 月  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参タマネギ青豆ペースト         | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>芋がゆ    | 5倍がゆ軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>芋がゆ    | 軟飯一握はん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>芋がゆーおにぎり    | ミルク、白身魚       | 米、さつまいも         | たまねぎ、なす、にんじん、こまつな、へちま、しめじ、コーン缶、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン |
| 29 | 火  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参タマネギ青豆ネーブルペースト      | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか 煮スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ  | 5倍がゆ軟飯 豆腐そぼろ煮<br>野菜柔らか 煮スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ | 軟飯一握はん 豆腐そぼろ煮<br>野菜柔らか 煮スープ<br>ミルク<br>野菜ペーストサンド | ミルク、豚ひき肉、豆腐   | 米、食パン、じゃがいも     | にんじん、こまつな、コーン缶、ブロッコリー、たまねぎ                      |
| 30 | 水  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参タマネギキャベツペースト       | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか 煮スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ   | 5倍がゆ軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ   | 軟飯一握はん 魚煮付け<br>野菜柔らか 煮スープ<br>ミルク<br>野菜がゆーおにぎり   | ミルク、白身魚       | 米               | たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、切り干しだいこん 干しいたけ、ひじき    |
| 31 | 木  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参冬瓜青豆ペースト            | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか 煮スープ<br>ミルク<br>さつま芋煮 | 5倍がゆ軟飯 豚肉とうふ<br>野菜柔らか 煮スープ<br>ミルク<br>さつま芋煮 | 軟飯一握はん 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか 煮スープ<br>ミルク<br>さつま芋煮     | ミルク、豚肉、豆腐     | 米、さつまいも         | にんじん、とうがん、もやし、ピーマン、コーン缶、ねぎ、切り干しだいこん こまつな        |

★離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせてすすめていきます

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります