



7月

のこんだて

令和7年 可愛保育園



日	こんだて	おやつ	(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
1日(火)	あわご飯 魚の煮つけ 麩チャンプルー 大根のみそ汁 果物	牛乳 スイート ポテト	赤魚 豚肉 豆腐 みそ 牛乳 生クリーム	米 もちきび 米粉 油 砂糖 車麩 さつま芋 バター	生姜 小松菜 人参 大根 えのき 大根の葉 果物
2日(水)	焼きうどん かぼちゃサラダ 白菜のみそ汁 果物缶	麦茶 油みそおにぎり	豚肉 糸かつお チーズ わかめ 牛乳 みそ 鶏肉 ひじき	うどん 油 マヨドレ 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 椎茸 白菜 ピーマン かぼちゃ きゅうり しめじ 果物缶 ねぎ
3日(木)	麦ご飯 豚肉のみそ焼き 粉ふき芋 冬瓜のそぼろ煮 青菜のすまし汁 果物	牛乳 ごまビスケット	豚肉 みそ 青さのり 鶏ミンチ 豆腐 卵 牛乳	米 押麦 ごま 油 バター 砂糖 じゃが芋 片栗粉 車麩 ケーキ ミックス	玉ねぎ 生姜 冬瓜 人参 いんげん 椎茸 ほうれん草 果物
4日(金)	麦ご飯 油みそ 肉じゃが ゆし豆腐 果物	牛乳 オニオンブレッド	みそ 豚肉 ゆし豆腐 チーズ 牛乳 卵 ハム	米 押麦 じゃが芋 こんにやく 油 砂糖 ケーキミックス マ ヨネーズ	玉ねぎ 人参 グリーンピース しめじ ねぎ 果物 玉ねぎ
5日(土)	牛丼 切干大根の酢の物 かぶのみそ汁 果物		牛肉 ツナ 豆腐 みそ 牛乳	米 押麦 こんにやく 砂糖 ワッフル ココア	玉ねぎ 人参 椎茸 グリーンピース 切干大根 きゅうり かぶ ほうれん草 パプリカ 果物
7日(月)	★七タメニュー★ わかめご飯 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーのゆかり和え ポテト サラダ 七タそうめん汁 果物	カクレザリー 星たべよう	わかめ 鶏肉 卵	米 押麦 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ そうめん ゼリー 星たべよう	生姜 にんにく ブロッコリー きゅうり コーン 人参 オクラ 果物 果物缶
8日(火)	ふりかけご飯 魚の揚げ煮 きゅうりのおかか和え 果物 青菜の納豆和え 鶏と冬瓜のみそ汁	牛乳 キャラメル麩	赤魚 糸かつお 納豆 のり 鶏肉 わかめ みそ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 車麩 バター	きゅうり 生姜 ほうれん草 人参 冬瓜 果物
9日(水)	ハヤシライス マカロニサラダ 野菜のスープ ジャム入りヨーグルト	ヤクルト ちょぼちょぼクッキー	牛肉 豚レバー ヨーグルト 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 マカロニ ハヤ シルウ マヨドレ 砂糖 ジャム ちょぼちょぼクッキー	玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ グリーンピース コーン きゅうり チンゲン菜 えのき れんこん 果物缶
10日(木)	あわご飯 鶏肉のピザ焼き れんこんサラダ 野菜スープ 果物缶	牛乳 ブラウニー	鶏肉 チーズ ひじき ウインナー 卵 牛乳	米 もちきび 砂糖 マヨドレ ごま 小麦粉 ココア バター	玉ねぎ トマト マッシュルーム にんにく れんこん いんげん コーン 人 参 パプリカ 大根の葉 果物缶
11日(金)	※お弁当会	牛乳 バナナケーキ			
12日(土)	中華丼 肉シュマイ コーンスープ 果物	牛乳 チーズ・ビスケット	豚肉 豆腐シュマイ 牛乳 卵 チーズ	米 押麦 油 片栗粉 スケット	白菜 人参 チンゲン菜 椎茸 コーン きくらげ 生姜 大根の葉 果物
14日(月)	チキンカレー ブロッコリーサラダ わかめとコーンスープ 果物缶	牛乳 蒸しパン	鶏肉 大豆 チーズ わかめ 牛乳	米 押麦 カレー粉 油 砂糖 マヨドレ ごま 蒸しパン	人参 玉ねぎ ピーマン にんにく マッシュ ルーム レーズン ブロッコリー カリフラワー パプリカ コーン 白ねぎ 果物缶
15日(火)	麦ご飯 麩ハンバーグ・照焼きソース ジャーマン ポテト キャベツのみそ汁 果物	フルーチェ 豆乳ウエハース	豚ミンチ ひじき ウインナー みそ 牛乳	米 押麦 車麩 片栗粉 砂糖 じゃが 芋 バター 豆乳ウエハース フルーチェ	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ しめじ 大根の葉 果物 果物缶
16日(水)	あわご飯 チンジャオロース かきあげ 豆腐の中 華スープ 杏仁フルーツ	牛乳 ごまちゃんすこう	豚肉 豆腐 牛乳	米 もちきび 片栗粉 じゃが芋 油 ごま油 かきあげ 杏仁豆腐 ラー ド 小麦粉 ごま 砂糖	人参 ピーマン 大根の葉 コーン 果物缶
17日(木)	青菜ご飯 レバーフライ・甘ダレ漬け 南瓜の煮物 スパゲティーサラダ モロヘイヤのみそ汁 果物	牛乳 チーズサブレ	豚レバー ツナ 油揚げ みそ 粉チーズ 牛乳	米 押麦 米粉 油 砂糖 サラスパ マヨドレ 小麦粉 バ ター	南瓜 にんにく 人参 きゅうり パプリカ モロヘイヤ 果物
18日(金)	あわご飯 鮭の甘酢焼き 筑前煮 青菜のごま あえ へちまのみそ汁 果物	牛乳 野菜ヒラヤーチー	鮭 鶏肉 ゆし豆腐 みそ 卵 ツナ 牛乳	米 もちきび 砂糖 片栗粉 里芋 ごま 小麦粉 卵	ほうれん草 ごぼう 生姜 たけのこ 人参 椎茸 網さや へちま ねぎ 果物 キャベツ にら
19日(土)	チャーハン 春雨中華和え 野菜スープ 果物缶	牛乳 カステラ	ウインナー ささみ 豚肉 牛乳	米 押麦 油 春雨 ごま油 砂糖 ごま カステラ	人参 玉ねぎ ピーマン きゅうり パプリカ 大根 コーン 椎茸 ねぎ にんにく 生姜 果物缶
21日(月)	 海の日 				
22日(火)	麦ご飯 鶏肉の梅マヨ焼き 人参しりしり おつゆ麩のみそ汁 果物	牛乳 芋天ぷら	鶏肉 卵 わかめ みそ 牛乳	米 押麦 マヨドレ 油 砂糖 おつゆ麩 さつま芋 小麦粉	梅 大葉 人参 玉ねぎ コーン にら 白菜 果物
23日(水)	★お誕生日会★カレーピラフ チキンカツ ブロッコリーのマヨ和え 春雨のごま和え ミネストローネ 果物	ジュース お誕生日 ケーキ	鶏・豚ミンチ 鶏肉 卵 ツナ ウインナー メイグルト	米 油 カレー粉 小麦粉 パン粉 マヨネーズ 春雨 砂糖 ごま マカロニ ケーキ	玉ねぎ ピーマン 人参 にんにく ブロッコリー きゅうり パプリカ トマト キャベツ 果物
24日(木)	あわご飯 魚の甘酢あんかけ 千切りイリチー 南瓜のみそ汁 果物缶	牛乳 コーンフレーククッキー	たら 昆布 豚肉 油揚げ みそ 卵 牛乳	米 もちきび 米粉 片栗粉 油 砂糖 糸こんにやく 小麦粉 バター コーンフレーク チョ コチップ	玉ねぎ 人参 網さや 切干大根 椎茸 南瓜 キャベツ 果物缶
25日(金)	麦ご飯 ミートローフ からし菜チャンプルー 里芋のみそ汁 果物	牛乳 くずもち	大豆 合挽ミンチ 豚レバー 豆腐 ツ ナ みそ きな粉 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 里芋 くず粉 黒糖	玉ねぎ にんにく からし菜 人参 しめじ ねぎ 果物
26日(土)	焼きそば 鶏肉ときゅうりのごま和え アーサ汁 果物	麦茶 わかめおにぎり	豚肉 青さのり ささみ 豆腐 鮭 あおさ 牛乳 わかめ	中華麺 油 砂糖 ごま ごま油	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし きゅうり 大根 トマト 生姜 果物
28日(月)	あわご飯 とんかつ コールスロー パパイヤイリチー オクラのみそ汁 果物	豆乳ココア クッキー	豚肉 ツナ 厚揚げ みそ 卵 牛乳	米 もちきび 小麦粉 パン粉 油 マ ヨドレ 砂糖 バター ココア チョコ チップ	キャベツ コーン 人参 パパイヤ にら オクラ ねぎ 果物
29日(火)	麦ご飯 ささみの梅煮 ブロッコリーのおかか和え きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁 果物	牛乳 チーズの蒸しパン	ささみ 卵 糸かつお 豆腐 わかめ みそ チーズ 牛乳	米 押麦 黒糖 小麦粉 油 ごま油 ごま ケーキミックス 砂糖	梅 しょうが ブロッコリー ごぼう 人参 いんげん 長ネギ 果物
30日(水)	三色丼 ブロッコリーのごまドレ和え 豚汁 ジャム入りヨーグルト	牛乳 揚げパン	鶏ミンチ 牛乳 ヨーグルト きな粉 ちくわ 豚肉 豚レバー みそ	米 押麦 砂糖 油 ごま油 マヨドレ ごま ジャム パン	玉ねぎ 生姜 ほうれん草 人参 ねぎ レ タス ブロッコリー カリフラワー パプリカ ごぼう 大根 果物缶
31日(木)	あわご飯 さばのカレー揚げ 青菜のごまあえ クービイリチー なすのみそ汁 果物缶	牛乳 きなこクリームサンド	さば 昆布 豚肉 油揚げ みそ きな粉 牛乳	米 もちきび 米粉 カレー粉 油 ごま 砂糖 こんにやく 食パン バター	小松菜 生姜 切干大根 人参 なす しめじ ねぎ 果物缶



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。





離乳食献立表<その1>

令和7年 可愛保育園



回食 月齢	昼食			おやつ
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	中期・後期 7～11ヶ月頃
固さの目 安	トロトロ⇒ベタベタ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	
	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)	
1	10倍粥 トマトと玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とオクラのつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 トマトのすまし汁 果物	全粥 白身魚とオクラの柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 トマトのすまし汁 果物	さつま芋とりんご煮
月	(主な材料)米 白身魚 オクラ 人参 玉ねぎ トマト 果物			さつま芋 りんご
2	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 さみとキャベツのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 白菜のすまし汁 果物	全粥 さみとキャベツの柔らか煮 南瓜の柔らか煮 白菜のすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 ささみ キャベツ 南瓜 白菜 果物			しらす 人参 きゅうり
3	10倍粥 きゅうりと人参ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 きゅうりと人参のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 きゅうりと人参の柔らか煮 わかめのみそ汁 果物	フルーツサラダ 野菜ハイハイン
木	(主な材料)米 ささみ ブロッコリー きゅうり 人参 わかめ 果物			オレンジ バナナ りんご 野菜ハイハイン
4	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 白身魚と冬瓜のつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 白身魚と冬瓜の柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 ゆし豆腐 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 白身魚 冬瓜 青さのり じゃが芋 人参 ゆし豆腐 果物			鶏ミンチ ほうれん草 玉ねぎ
5	10倍粥 豆腐と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 南瓜と玉ねぎのつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 南瓜と玉ねぎの柔らか煮 人参のすまし汁 果物	
土	(主な材料)米 豆腐 ほうれん草 南瓜 玉ねぎ 人参 果物			
7	10倍粥 冬瓜ののりとろ煮 すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 じゃが芋と青さのりのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 腐と人参の柔らか煮 が芋と青さのりの柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	豆 野菜おじや
月	(主な材料)米 豆腐 人参 じゃが芋 青さのり 冬瓜 果物			鶏ミンチ 玉ねぎ ほうれん草
8	10倍粥 白身魚と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 納豆ときゅうりのつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 納豆ときゅうりの柔らか煮 わかめのみそ汁 果物	さつま芋とりんご煮
火	(主な材料)米 白身魚 人参 納豆 きゅうり わかめ 果物			さつま芋 りんご
9	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと人参のつぶし煮 きゅうりと青菜のつぶし煮 瓜のすまし汁 果物	全粥 鶏レバーと人参の柔らか煮 きゅうりと青菜の柔らか煮 南瓜のすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 鶏レバー 人参 きゅうり ちんげん菜 南瓜 果物			鮭 じゃが芋 大根
10	10倍粥 トマトと玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 ささみとトマトのつぶし煮 人参とブロッコリーのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 ささみとトマトの柔らか煮 人参とブロッコリーの柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 ささみ トマト 人参 ブロッコリー 玉ねぎ 果物			豆腐 ほうれん草 冬瓜
11	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 しらすと人参のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 しらすと人参の柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 しらす 人参 さつま芋 キャベツ 果物			鶏ミンチ わかめ 玉ねぎ
12	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	野菜丼 じゃが芋のつぶし煮 アーサ汁 果物	野菜丼 じゃが芋の柔らか煮 アーサ汁 果物	野菜おじや
土	(主な材料)米 鶏ミンチ 白菜 チンゲン菜 人参 じゃが芋 あおさ 果物			鮭 玉ねぎ キャベツ
14	10倍粥 しらすとじゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 しらすとじゃが芋のつぶし煮 人参と玉葱のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 しらすとじゃが芋の柔らか煮 人参と玉葱の柔らか煮 豆腐のみそ汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 しらす じゃが芋 人参 玉ねぎ 豆腐 果物			鶏ミンチ キャベツ トマト
15	10倍粥 じゃが芋と人参のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 キャベツのみそ汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 白身魚 人参 じゃが芋 青さのり キャベツ 果物			ささみ 南瓜 白菜
16	10倍粥 野菜のペースト すまし汁	野菜丼 ブロッコリーのつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	野菜丼 ブロッコリーの柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 鶏ミンチ 人参 玉葱 ほうれん草 ブロッコリー カリフラワー わかめ 果物			白身魚 いんげん 大根
17	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 白菜ときゅうりのつぶし煮 アーサ汁 果物	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 白菜ときゅうりの柔らか煮 アーサ汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 鶏レバー 南瓜 白菜 きゅうり あおさ 果物			しらす 人参 ブロッコリー



※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。





離乳食献立表<その2>

令和7年 可愛保育園



回食 月齢	昼食			おやつ
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	中期・後期 7～11ヶ月頃
固さの 目安	トロトロ⇒ベタベタ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	
	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)	
18	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 鮭と青菜のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 鮭と青菜の柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 ゆし豆腐 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 鮭 ほうれん草 さつま芋 ゆし豆腐 果物			ささみ 人参 冬瓜 青さのり
19	10倍粥 豆腐ときゅうりのペースト すまし汁	7倍粥 豆腐ときゅうりのつぶし煮 人参と青菜のつぶし煮 大根のすまし汁 果物	全粥 豆腐ときゅうりの柔らか煮 人参と青菜の柔らか煮 大根のすまし汁 果物	野菜おじや
土	(主な材料)米 豆腐 きゅうり 人参 ほうれん草 大根 果物			白身魚 オクラ 玉ねぎ
21	海の日(公休日)			
月				
22	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみといんげんのつぶし煮 人参と南瓜のつぶし煮 白菜のすまし汁 果物	全粥 ささみといんげんの柔らか煮 人参と南瓜の柔らか煮 白菜のすまし汁 果物	さつま芋とりんご煮
火	(主な材料)米 ささみ いんげん 人参 南瓜 白菜 果物			さつま芋 りんご
23	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 つま芋のそぼろ煮 レタスとトマトのつぶし煮 参のすまし汁 果物	全粥 さつま芋のそぼろ煮 レタスとトマトの柔らか煮 人参のすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 鶏ミンチ さつま芋 レタス トマト 人参 果物			しらす オクラ 玉ねぎ
24	10倍粥 じゃが芋と人参のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と南瓜のつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 白身魚と南瓜の柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	みかんサラダ
木	(主な材料)米 白身魚 南瓜 じゃが芋 人参 玉ねぎ 果物			オレンジ パナナ
25	10倍粥 キャベツと玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 ツナとブロッコリーのつぶし煮 キャベツと玉ねぎのつぶし煮 トマトのすまし汁 果物	全粥 ツナとブロッコリーの柔らか煮 キャベツと玉ねぎの柔らか煮 トマトのすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 ツナ ブロッコリー キャベツ 玉葱 トマト 果物			鶏ミンチ 小松菜 人参
26	10倍粥 キャベツと人参ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとトマトのつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 アーサ汁 果物	全粥 ささみとトマトの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 アーサ汁 果物	
土	(主な材料)米 ささみ トマト キャベツ 人参 あおさ 果物			
28	10倍粥 冬瓜のとうとう煮 すまし汁	7倍粥 しらすとひじきのつぶし煮 冬瓜のとうとう煮 オクラのすまし汁 果物	全粥 しらすとひじきの柔らか煮 冬瓜のとうとう煮 オクラのすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 しらす ひじき きゅうり 冬瓜 オクラ 果物			ささみ ほうれん草 玉ねぎ
29	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 さみとブロッコリーのつぶし煮 さつま芋と人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 さつま芋と人参の柔らか煮 豆腐のすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 ささみ ブロッコリー さつま芋 人参 豆腐 果物			わかめ トマト 玉ねぎ
30	10倍粥 ブロッコリーと人参ペースト すまし汁	二色丼 人参とブロッコリーのつぶし煮 大根のすまし汁 果物	二色丼 人参とブロッコリーの柔らか煮 大根のすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 鶏ミンチ 玉ねぎ ほうれん草 人参 ブロッコリー 大根 果物			鮭 じゃが芋 レタス
31	10倍粥 白身魚と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 人参と大根のつぶし煮 なすのすまし汁 果物	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 人参と大根の柔らか煮 なすのみそ汁 果物	さつま芋と南瓜煮
木	(主な材料)米 白身魚 小松菜 人参 大根 なす 果物			さつま芋 南瓜

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

手づかみ食べについて

10 か月頃になると、多くの赤ちゃんは食べ物を認識して手を出すようになります。自分から食べようとする意欲の表れです。つかんで食べやすいよう調理方法や盛りつけを工夫しましょう。

