

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	火	ごはん さばの梅干し煮 干切りイリチー キャベツみそ汁 果物	さば 豚肉 豆腐 きな粉 牛乳	米 あわ 砂糖 黒糖 油 さつま芋	梅干し 切干大根 昆布 人参 こんにやく キャベツ ねぎ オレンジ	保育乳 バインケーキ
2	水	野菜肉そば 厚揚げの煮付け ロッコリーサラダ 果物	豚肉 生揚げ ベーコン ツナ缶 豆乳	沖縄そば 油 マヨネーズ 米 砂糖	人参 キャベツ きくらげ ブロッコリー マッシュルーム缶 コーン缶 のり スイカ	保育乳 鮭おにぎり
3	木	ごはん 魚天ぶら かぼちゃのそぼろ煮 小松菜みそ汁 果物	白身魚 鶏ひき肉 油揚げ チーズ 牛乳	米 玄米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 パン マヨネーズ	青のり かぼちゃ 玉葱 いんげん こまつな 人参 パナナ	保育乳 チーズトースト
4	金	カレーライス オクラとトマトのサラダ ワカメスープ 果物	豚肉 卵 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 バター ふ 砂糖	人参 玉葱 セロリー ビーマン オクラ トマト 胡瓜 わかめ スイカ バイン缶	保育乳 ふかし芋
5	土	夏まつり				
7	月	ふりかけごはん チキンケチャップ焼き ゆでブロッコリー きんぴらごぼう そうめん汁 果物	鶏肉	米 押麦 片栗粉 油 ごま 砂糖 そうめん	ブロッコリー ごぼう 人参 オクラ スイカ	保育乳 チーズスコーン
8	火	ごはん 鮭のオーロラソース焼き ゴーヤーひき肉炒め 豆腐とワカメのみそ汁 果物	さけ 豚ひき肉 卵 豆腐 牛乳	米 玄米 マヨネーズ 油 砂糖 強力粉 黒砂糖	パセリ にがうり 人参 玉葱 わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 黒糖アガラサー
9	水	ごはんきびなご南蛮漬け 中華風野菜炒め ゆし豆腐 果物	きびなご ゆし豆腐 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 砂糖 パン バター ジャム	人参 玉葱 もやし キャベツ ビーマン ねぎ パナナ	保育乳 みかんゼリー クラッカー
10	木	おべんとう会				
11	金	ごはん 煮付け 胡瓜とゴーヤーのあえ物 ワカメスープ 果物	三枚肉 生揚げ 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ふ さつま芋	しょうが ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 胡瓜 ゴーヤー わかめ スイカ	保育乳 芋天ぶら
12	土	ナポリタンパゲティー チーズ アーサ汁 果物	豚肉 チーズ 豆腐 牛乳	スパゲッティ 油 米	人参 玉葱 キャベツ ビーマン マッシュルーム缶 あおさ ねぎ パナナ	保育乳 カステラ(市販)
14	月	ごはん 豚肉洋風照焼 春雨炒め へちまのみそ汁 果物	豚肉 豆腐 煮干し 牛乳	米 雑穀 砂糖 春雨 じゃが芋 油 ごま	にんにく キャベツ 人参 もやし ビーマン へちま 青のり オレンジ	保育乳 フライドポテト
15	火	鶏ごぼうめし さばのレモンソース ナムル ゆし豆腐 果物	鶏肉 さば ゆし豆腐 きな粉 牛乳	米 油 片栗粉 砂糖 ごま 芋くず 黒糖	ごぼう 人参 ひじき 乾しいたけ もやし こまつな ビーマン ねぎ スイカ	保育乳 ジャムサンド
16	水	ごはん 大根と豚肉のみそ煮 納豆和え かき玉汁 果物	豚肉 納豆・卵 脱脂粉乳 牛乳	米 あわ 油 砂糖 片栗粉 バター 小麦粉	大根 人参 ブロッコリー 白滝 こまつな えのき ねぎ パナナ	保育乳 チョコチップクッキー
17	木	ピザパ 粉ふき芋 冬瓜のみそ汁 果物	豚肉 卵 脱脂粉乳 チーズ 牛乳	米 砂糖 ごま 油 じゃが芋 小麦粉 ホットケーキMix バター	もやし こまつな にんにく しょうが パセリ 冬瓜 わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 パンプディング
18	金	もずく丼 小松菜お浸し なすのみそ汁 果物	豚ひき肉 卵 豆腐 豆乳 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ホットケーキMix 油 メープルシロップ	もずく しょうが ビーマン こまつな 白菜 なす ねぎ スイカ	保育乳 豆乳蒸しパン
19	土	わかめうどん さつま芋のバター煮 果物	豚肉 さけ 牛乳	うどん 油 砂糖 さつま芋 バター	わかめ ねぎ キャベツ 人参 たけのこ ビーマン のり パナナ	牛乳 菓子、チーズ
21	月	海の日(休園)				
22	火	中華丼 切干大根サラダ 春雨スープ 果物	豚肉 卵 ヨーグルト 牛乳	米 片栗粉 砂糖 ごま 春雨 小麦粉 油	白菜 人参 玉葱 チンゲン菜 切干大根 胡瓜 えのき わかめ オレンジ もも缶	保育乳 桃マフィン
23	水	ごはん 豆腐の野菜あんかけ 人参シリシイ ナムドゥチ 果物	豆腐 卵 豚肉 かまぼこ 牛乳	米 黒米 片栗粉 油 パン バター 砂糖	えのき ビーマン 人参 玉葱 にら 乾しいたけ こんにやく ねぎ かぼちゃ スイカ	アイスクリーム 星せんべい
24	木	(お誕生会)ゆかりごはん 豆腐ハン バーグ ブロッコリー ポテトサラダ 野菜スープ ヨーグルト	豚ひき肉 豆腐 ベーコン 卵 牛乳 ヨーグルト	米 あわパン粉 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ ホットケーキMix 砂糖 バター	ひじき 玉葱 ブロッコリー 人参 胡瓜 セロリー キャベツ みかん缶	保育乳 誕生ケーキ
25	金	ごはん 鮭のコーンマヨ焼き クーピリチー 冬瓜と小松菜のみそ汁 果物	さけ 豚肉 チーズ	米 玄米 マヨネーズ 油 そうめん	コーン缶 パセリ 昆布 乾しいたけ こんにやく 人参 冬瓜 こまつな 胡瓜 パナナ みかん缶	保育乳 ごま菓子
26	土					
28	月	牛丼 おくら和え 豆腐とワカメのみそ汁 果物	牛肉 卵 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 油 小麦粉 バター ごま	玉葱 人参 しめじ 白滝 オクラ 胡瓜 わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 ごまクッキー
29	火	ごはん きびなご唐揚げ ブロッコリーマヨネーズ炒め コーンスープ 果物	きびなご ベーコン 卵 ツナ缶 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉	ブロッコリー にんじん コーン缶 キャベツ もずく スイカ	保育乳 ちんびん
30	水	ドライカレー キャベツの中華サラダ アーサ汁 果物	豚ひき肉 ハム 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 パン 油	人参 玉葱 ビーマン にんにく マッシュルーム缶 キャベツ 胡瓜 あおさ パナナ	保育乳 サーターアングー
31	木	冷やし中華 ブロッコリーじゃこ和え さつま芋のバター煮 果物	鶏ささ身 卵 しらす 牛乳	中華めん 油 砂糖 ごま さつま芋 バター 米	胡瓜 ブロッコリー 人参 オレンジ	保育乳 青菜おにぎり

☆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。

7月

離乳食献立表①

回食	1回食(午前)			軽食(午後)	
月齢	初期(5・6ヶ月頃)	中期(7・8ヶ月頃)	後期(9・10・11ヶ月頃)	中期(7・8ヶ月頃)	後期(9・10・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	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
目安	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)	豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)
1	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 かぼちゃそぼろ煮 小松菜スープ	軟飯 白身魚煮 かぼちゃそぼろ煮 小松菜みそ汁	パンがゆ 玉葱スープ	食パンステック 玉葱スープ 人参ステック
火	(主な材料) 米 白身魚 鶏ひき肉 かぼちゃ 玉葱 小松菜			(主な材料) パン 玉葱 人参	
2	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 ブロッコリーつぶし煮 すまし汁	軟飯 チキン野菜煮 手づかみブロッコリー煮 すまし汁	煮込み野菜うどん ブロッコリースープ	煮込み野菜うどん ブロッコリースープ
水	(主な材料) 米 鶏肉 人参 キャベツ ブロッコリー			(主な材料) うどん 人参 キャベツ ブロッコリー	
3	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参キャベツつぶし煮 豆腐スープ	軟飯 白身魚煮 人参キャベツ煮 豆腐みそ汁	芋おじや キャベツスープ	芋おじや キャベツスープ 人参ステック
木	(主な材料) 米 白身魚 豆腐 人参 キャベツ			(主な材料) 米 さつまいも キャベツ 人参	
4	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキンマトつぶし煮 人参ポテトつぶし煮 おくらスープ	軟飯 チキンマト煮 手づかみ人参ポテト煮 おくらスープ	おくらおじや 玉葱スープ	おくらおじや 玉葱スープ 胡瓜ステック
金	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 トマト 人参 おくら			(主な材料) 米 おくら 玉葱 胡瓜	
5	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや 玉葱豆腐つぶし煮 白菜スープ	人参おじや 玉葱豆腐煮 白菜みそ汁	芋おじや	芋おじや
土	(主な材料) 米 豆腐 人参 玉葱 白菜			(主な材料) 米 さつまいも	
7	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 そうめん汁	軟飯 チキンきざみ煮 手づかみ人参ブロッコリー煮 そうめん汁	おくらおじや 人参スープ	おくらおじや 人参スープ 胡瓜ステック
月	(主な材料) 米 そうめん 鶏肉 人参 ブロッコリー			(主な材料) 米 おくら 人参 胡瓜	
8	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参玉葱つぶし煮 豆腐スープ	軟飯 白身魚煮 人参玉葱煮 豆腐みそ汁	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
火	(主な材料) 米 白身魚 豆腐 人参 玉葱			(主な材料) うどん 人参 玉葱	
9	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 野菜つぶし煮 ゆし豆腐	軟飯 チキンきざみ煮 野菜煮 ゆし豆腐	パンがゆ キャベツスープ	食パンステック キャベツスープ 人参ステック
水	(主な材料) 米 鶏肉 ゆし豆腐 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料) パン 玉葱 人参	
10	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン小松菜つぶし煮 ポテトつぶし煮 冬瓜スープ	軟飯 チキン小松菜きざみ煮 手づかみポテト煮 冬瓜みそ汁	冬瓜おじや 小松菜スープ	冬瓜おじや 小松菜スープ 人参ステック
木	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 小松菜 冬瓜			(主な材料) 米 冬瓜 小松菜	
11	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 人参大根つぶし煮 チンゲン菜スープ	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 手づかみ人参大根煮 チンゲン菜スープ	芋おじや 大根スープ	芋おじや 大根スープ 胡瓜ステック
金	(主な材料) 米 鶏肉 胡瓜 人参 大根 チンゲン菜			(主な材料) 米 さつまいも 大根 胡瓜	
12	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込み野菜スパゲティ チキン胡瓜おろし煮 豆腐スープ	煮込み野菜スパゲティ チキン胡瓜きざみ煮 豆腐スープ	人参おじや	人参おじや
土	(主な材料) スパゲティ 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜			(主な材料) 米 人参	
14	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	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	軟飯 チキンきざみ煮 人参キャベツ煮 豆腐みそ汁	ポテトおじや キャベツスープ	ポテトおじや キャベツスープ 人参ステック
月	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 キャベツ			(主な材料) 米 じゃが芋 キャベツ 人参	
15	10倍がゆ 小松菜ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 小松菜つぶし煮 ゆし豆腐	人参おじや 白身魚煮 小松菜きざみ煮 ゆし豆腐	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
火	(主な材料) 米 白身魚 ゆし豆腐 人参 小松菜			(主な材料) うどん 人参 小松菜	
16	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参大根つぶし煮 小松菜スープ	軟飯 チキンきざみ煮 手づかみ人参大根煮 小松菜スープ	小松菜おじや 大根スープ	小松菜おじや 大根スープ 手づかみブロッコリー煮
水	(主な材料) 米 鶏肉 人参 大根 小松菜			(主な材料) 米 小松菜 大根 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。

7月

離乳食献立表②

回食	1 回 食 (午前)			軽 食 (午後)	
月齢	初期 (5・6ヶ月頃)	中期 (7・8ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)	中期 (7・8ヶ月頃)	後期 (9・10・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	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
目安	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)	豆腐 位(つぶつぶ)	バナナ位 (荒みじん切り)
17	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	パンがゆ 白身魚煮 キャベツつぶし煮 かぼちゃスープ	食パンステック 白身魚煮 キャベツ煮 かぼちゃスープ	かぼちゃおじや キャベツスープ	かぼちゃおじや キャベツスープ 胡瓜ステック
木	(主な材料) パン 白身魚 キャベツ 玉葱 かぼちゃ			(主な材料) 米 かぼちゃ キャベツ 胡瓜	
18	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	金がゆ チキンつぶし煮 小松菜白菜つぶし煮 なすスープ	軟飯 チキンぎざみ煮 小松菜白菜ぎざみ煮 なすみそ汁	なすおじや 白菜スープ	なすおじや 白菜スープ 人参ステック
金	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 小松菜 白菜 なす			(主な材料) 米 なす 白菜 人参	
19	10倍がゆ さつま芋ペースト すまし汁	煮込み野菜うどん チキンさつま芋つぶし煮 すまし汁	煮込み野菜うどん チキンさつま芋煮 すまし汁	キャベツおじや	キャベツおじや
土	(主な材料) うどん さつま芋 鶏肉 人参 キャベツ			(主な材料) 米 キャベツ	
21月	海 の 日 (休 園)				
22	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	金がゆ チキン野菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 すまし汁	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜ステック すまし汁	白菜おじや チンゲン菜スープ	白菜おじや チンゲン菜スープ 人参ステック
火	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 白菜 人参 玉葱 チンゲン菜 胡瓜			(主な材料) 米 白菜 チンゲン菜 人参	
23	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	金がゆ チキンつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 豆腐スープ	軟飯 チキンぎざみ煮 手づかみ人参ブロッコリー煮 豆腐みそ汁	パンがゆ かぼちゃスープ	食パンステック かぼちゃスープ 胡瓜ステック
水	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 ブロッコリー			(主な材料) パン かぼちゃ 胡瓜	
24	10倍がゆ 小松菜ペースト すまし汁	金がゆ 白身魚煮 人参小松菜つぶし煮 冬瓜スープ	軟飯 白身魚煮 人参小松菜ぎざみ煮 冬瓜みそ汁	野菜煮込みそうめん すまし汁	野菜煮込みそうめん すまし汁 胡瓜ステック
木	(主な材料) 米 白身魚 人参 小松菜 冬瓜			(主な材料) そうめん 小松菜 胡瓜	
25	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	金がゆ 豆腐煮込みハンバーグ 人参ポテトつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 豆腐煮込みハンバーグ 手づかみ人参ポテト煮 キャベツスープ	キャベツおじや 人参スープ	キャベツおじや 人参スープ 手づかみブロッコリー煮
金	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏むき肉 豆腐 玉葱 人参 キャベツ			(主な材料) 米 キャベツ 人参 ブロッコリー	
26	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込み野菜うどん 胡瓜おろし煮 ゆし豆腐	煮込み野菜うどん 胡瓜ステック ゆし豆腐	しらすおじや	しらすおじや
土	(主な材料) うどん ゆし豆腐 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜			(主な材料) 米 しらす	
28	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	金がゆ チキン野菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 豆腐おくらスープ	軟飯 チキン野菜煮 ステック胡瓜 豆腐おくらみそ汁	おくらおじや 玉葱スープ	おくらおじや 玉葱スープ 人参ステック
月	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 胡瓜 おくら			(主な材料) 米 おくら 玉葱 人参	
29	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	金がゆ 白身魚煮 三色つぶし煮 キャベツスープ	軟飯 白身魚煮 手づかみ三色煮 キャベツスープ	煮込み野菜うどん ブロッコリースープ	煮込み野菜うどん ブロッコリースープ
火	(主な材料) 米 じゃが芋 白身魚 人参 ブロッコリー キャベツ			(主な材料) うどん 人参 キャベツ ブロッコリー	
30	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	金がゆ チキン野菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 豆腐スープ	軟飯 チキン野菜煮 ステック胡瓜 豆腐スープ	パンがゆ キャベツスープ	食パンステック キャベツスープ 人参ステック
水	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜			(主な材料) パン キャベツ 人参	
31	10倍がゆ さつま芋ペースト すまし汁	煮込み野菜うどん チキン胡瓜おろし煮 さつま芋つぶし煮 すまし汁	煮込み野菜うどん チキン胡瓜ぎざみ煮 手づかみさつま芋煮 すまし汁	人参おじや ブロッコリースープ	人参おじや ブロッコリースープ 胡瓜ステック
木	(主な材料) うどん さつま芋 鶏肉 人参 ブロッコリー 胡瓜			(主な材料) 米 人参 ブロッコリー 胡瓜	

※ 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。