

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	強化玄米ごはん 魚天ぷら 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	牛乳 チーズトースト	
2	水	野菜肉そば 厚揚げの煮付け ブロッコリーサラダ 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	豆乳 みそおにぎり	
3	木	あわごはん さばの梅干し煮 千切りイリチー 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 こんにゃく キャベツ ねぎ オレンジ	牛乳 さつまきなこ	
4	金	お 弁 当 会 (お弁当たのしみだね！)					ヨーゴ ジャムサンド
5	土	ひじきチャーハン からしな和え 白菜みそ汁 果物	豚ひき肉 豆腐 ツナ缶 油揚げ 牛乳	米 押麦 油 さつま芋	ひじき 人参 玉葱 ピーマン からしな 白菜 えのき パナナ	牛乳 ふかし芋	
7	月	(七夕)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 びらごぼう セタそうめん汁 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	アイスクリーム 星せんべい	
8	火	強化玄米ごはん 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	牛乳 黒糖アガラサー	
9	水	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 ピーマン オクラ トマト 胡瓜 わかめ スイカ バイン缶	牛乳 バインケーキ	
10	木	ピピンパ 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	牛乳 チーズスコーン	
11	金	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 あわ 砂糖 油 ふ さつま芋 芋くず	しょうが ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 胡瓜 わかめ スイカ	牛乳 芋くず天ぷら	
12	土	ナポリタンスパゲティー チーズ ステック胡瓜 アーサ汁 果物	豚肉 チーズ 豆腐 鶏肉 牛乳	スパゲッティ 油 米	人参 玉葱 キャベツ ピーマン マッシュルーム缶 胡瓜 あおさ 乾しいたけ ねぎ パナナ	牛乳 青菜おにぎり	
14	月	雑穀ごはん 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 ピーマン へちま 青のり オレンジ	牛乳 フライドポテト カリカリ煮干し	
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 ピーマン ねぎ スイカ	牛乳 くずもち	
16	水	強化あわごはん 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	牛乳 アイスボックスクッキー	
17	木	お 弁 当 会 (お弁当たのしみだね！)					野菜ジュース ワカメおにぎり
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 ピーマン こまつな 白菜 なす ねぎ スイカ	牛乳 豆乳ホットケーキ	
19	土	わかめうどん 厚揚げのみそ炒め さつま芋のバター煮 果物	生揚げ 豚肉 さけ 牛乳	うどん 油 砂糖 さつま芋 バター 米	わかめ ねぎ キャベツ 人参 たけのこ ピーマン のり パナナ	牛乳 鮭おにぎり	
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	牛乳 ももマフィン	
23	水	黒米ごはん 豆腐の野菜あんかけ 人参シリシリ 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 ピーマン 人参 玉葱 にら 乾しいたけ こんにゃく ねぎ かぼちゃ スイカ	牛乳 かぼちゃクリームサン ド	
24	木	強化玄米ごはん 鮭のコーンマヨ焼き クーブイリチー 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 こんにゃく 人参 冬瓜 こまつな 胡瓜 パナナ みかん缶	冷やしソーメン チーズ	
25	金	ゆかりごはん 豆腐ハンバーグ プ 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	ヨーゴ ゴーヤーケーキ	
26	土	ソース焼きそば もずくの酢の物 ゆし豆腐 果物	豚肉 ゆし豆腐 しらす 牛乳	焼きそば 油 砂糖 米	人参 玉葱 キャベツ ピーマン もずく 胡瓜 ねぎ 青のり パナナ	牛乳 じゃこおにぎり	
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	牛乳 ごまクッキー	
29	火	強化玄米ごはん 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	牛乳 もずくヒラヤーチー	
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 ピーマン にんにく マッシュルーム缶 キャベツ 胡瓜 あおさ パナナ	牛乳 ココア揚げパン	
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	牛乳 キャラットおにぎり	

☆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
	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 かぼちゃそぼろつぶし煮 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 さつま芋 キャベツ 人参	
4	お弁当会			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
金				(主な材料) パン 玉葱 人参	
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 さつま芋	
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 チキンさざみ煮 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 ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキントマトつぶし煮 人参ポテトつぶし煮 おくらスープ	軟飯 チキントマト煮 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
水	(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	
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 チキン小松菜さざみ煮 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 チキン胡瓜さざみ煮 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 さつま芋 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 チキン胡瓜さざみ煮 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 チキンさざみ煮 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 小松菜さざみ煮 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 チキンさざみ煮 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	お弁当会			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) 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	全がゆ チキンつぶし煮 小松菜白菜つぶし煮 なすスープ	軟飯 チキンさざみ煮 小松菜白菜さざみ煮 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	海 の 日（休 園）				
月					
22	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 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	全がゆ チキンつぶし煮 人参ブロックリーつぶし煮 豆腐スープ	軟飯 チキンさざみ煮 手づかみ人参ブロックリー煮 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	全がゆ 白身魚煮 人参小松菜つぶし煮 冬瓜スープ	軟飯 白身魚煮 人参小松菜さざみ煮 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	全がゆ 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 手づかみブロックリー煮
金	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏ひき肉 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	全がゆ 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	全がゆ 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 ブロックリースープ	煮込み野菜うどん ブロックリースープ
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	全がゆ 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 チキン胡瓜さざみ煮 手づかみさつま芋煮 すまし汁	人参おじや ブロックリースープ	人参おじや ブロックリースープ 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。