

7月分献立表



お誕生会



日曜日	午前おやつ	献立	午後おやつ	昼食・午後おやつの主な材料（菓子を除く）				エネルギー上：未満児以下	旬の地場産物 使用予定食材
				赤色の食品 血や肉になる食品	黄色の食品 力や体温となる食品	緑色の食品 体の調子をよくする食品	その他		
1水	ミルク菓子	鶏肉のチーズ焼き スパゲティソテー もやしのスープ	ミルク菓子 小魚	牛乳 チーズ しらす干し ベーコン 鶏肉	精白米 スパゲティ 植物油 砂糖	ピーマン 人参 バセリ 玉ねぎ もやし カットわかめ	酒 しょうゆ トマトケチャップ 食塩 こしょう 鰹節 ペイリーフ	531kcal 555kcal	
2木	ミルク菓子	豆腐の肉そぼろあんかけ 人参しりしり風 麩のすまし汁	ミルク菓子 みかん ゼリー	牛乳 ツナ缶 豆腐 ゼラチン 鶏ひき肉	精白米 麩 でんぶん ごま油 植物油 砂糖	みかん缶 オレンジジュース 人参 ねぎ 玉ねぎ えのきたけ 粉寒天	みりん しょうゆ 酒 鰹節 食塩	491kcal 505kcal	
3金	ミルク菓子	魚のかば焼き風 しそ粉和え 南瓜の味噌汁	ミルク菓子	牛乳 鰯 油揚げ みそ	精白米 でんぶん 植物油 砂糖	南瓜 人参 キャベツ 玉ねぎ しょうが 青のり粉	しょうゆ 酒 しそ粉 煮干し	566kcal 602kcal	南瓜
4土	ミルク菓子	中華麺入りスープ 果物	ミルク菓子	牛乳 豚肉	精白米 中華麺 植物油	バナナ 人参 ねぎ キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸	酒 鰹節 ペイリーフ しょうゆ 食塩 こしょう みりん	506kcal 524kcal	
6月	ミルク菓子	南瓜のグラタン 海藻サラダ 春雨スープ	ミルク菓子	牛乳 粉チーズ 鶏肉	精白米 小麦粉 パン粉 春雨 バター 植物油 砂糖	南瓜 人参 ねぎ キャベツ 玉ねぎ カットわかめ	白ワイン 食塩 こしょう 鰹節 米酢 しょうゆ ペイリーフ	550kcal 579kcal	南瓜
7火	ミルク菓子	酢豚 しめじのスープ	お星様 そうめん	牛乳 豚肉 油揚げ	精白米 そうめん でんぶん 植物油 砂糖	ピーマン オクラ 人参 玉ねぎ もやし しょうが ゆでたけのこ しめじ カットわかめ	酒 しょうゆ 米酢 鰹節 ペイリーフ 食塩 みりん	417kcal 416kcal	
8水	ミルク菓子 小魚	チリコンカン風 ツナサラダ	乳酸飲料 菓子	牛乳 乳酸飲料(牛乳) ツナ缶 豚ひき肉 大豆	精白米 植物油 砂糖	トマトホール缶 人参 キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく セロリー	酒 オールスパイス トマトケチャップ 中濃ソース 食塩 こしょう 米酢 しょうゆ	530kcal 543kcal	
9木	ミルク菓子	焼き豆腐の炒め煮 キャベツのサラダ ひじきのふりかけ	ミルク フライド ポテト	牛乳 ツナ缶 豚肉 焼き豆腐	精白米 じゃが芋 糸こんにやく ごま 植物油 砂糖	人参 ねぎ キャベツ 玉ねぎ ホールコーン しめじ ひじき	酒 みりん しょうゆ 鰹節 米酢 食塩 こしょう	500kcal 520kcal	
10金	ミルク菓子	煮魚 ピーマンのカレー炒め ピーマン入り青菜のすまし汁	ミルク菓子	牛乳 白身魚	精白米 ビーフン 植物油 砂糖	青菜 ピーマン 人参 キャベツ 玉ねぎ ホールコーン しょうが えのきたけ	酒 みりん しょうゆ 食塩 カレー粉 だし昆布	478kcal 492kcal	ピーマン
11土	ミルク菓子	ちゃんこ汁 果物	ミルク菓子	牛乳 鶏肉 豆腐	精白米 植物油	バナナ 人参 ねぎ キャベツ 玉ねぎ しめじ	酒 鰹節 しょうゆ 食塩	495kcal 509kcal	
13月	ミルク菓子	塩麻婆豆腐 拌三絲	ミルク菓子	牛乳 ハム 鶏ひき肉 豆腐	精白米 でんぶん 春雨 ごま油 植物油 砂糖	人参 ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ しょうが にんにく 干し椎茸	酒 鰹節 ペイリーフ しょうゆ 食塩 こしょう 米酢	545kcal 573kcal	きゅうり
14火	ミルク 果物 (バナナ)	魚の塩焼き ひじきの炒り煮 玉ねぎのすまし汁	ミルク菓子 枝豆	牛乳 鮭 さつま揚げ	精白米 植物油 砂糖	青菜 人参 ねぎ 玉ねぎ 枝豆 ひじき	酒 食塩 鰹節 しょうゆ	428kcal 428kcal	
15水	ミルク菓子	鶏肉の照り焼き じゃが芋のごま浸し 玉ねぎの味噌汁	ミルク菓子 昆布	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ	精白米 じゃが芋 ごま 植物油 砂糖	水菜 人参 玉ねぎ 昆布	酒 しょうゆ みりん 煮干し	509kcal 526kcal	
16木	ミルク菓子	豚肉のスタミナ焼き もやしの昆布和え なすの味噌汁	ミルク 南瓜ケーキ	牛乳 豚肉 鶏卵 豆腐 豆乳 みそ	精白米 ホットケーキの素 ごま ごま油 植物油 砂糖	南瓜 人参 なす 玉ねぎ もやし しょうが にんにく えのきたけ カットわかめ 塩昆布	酒 食塩 しょうゆ みりん 煮干し	507kcal 526kcal	なす
17金	ミルク菓子	カレーチャーハン 鶏肉の塩唐揚げ ドレッシングサラダ オクラのお星様スープ 果物	ミルク菓子	牛乳 豚ひき肉 鶏肉	精白米 でんぶん 春雨 植物油 砂糖	メロン オクラ 人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ しょうが にんにく ホールコーン	カレー粉 食塩 しょうゆ 酒 米酢 こしょう 鰹節 ペイリーフ	541kcal 572kcal	オクラ
18土	ミルク菓子	高野豆腐の煮物 果物	ミルク菓子	牛乳 鶏肉 高野豆腐	精白米 じゃが芋 植物油 砂糖	バナナ 人参 玉ねぎ	鰹節 しょうゆ	539kcal 568kcal	
21火	ミルク菓子	鶏肉のアングレース 春雨のサラダ 大根のスープ	ミルク わらびもち	牛乳 ハム 鶏肉 きな粉	精白米 パン粉 でんぶん わらび粉 春雨 植物油 砂糖	人参 キャベツ 大根 しょうが しめじ カットわかめ	しょうゆ ウスターソース 米酢 鰹節 ペイリーフ 食塩	535kcal 561kcal	
22水	ミルク 果物 (バナナ)	魚の照り焼き 厚揚げと冬瓜の煮物 キャベツの味噌汁	ミルク菓子	牛乳 鰯 厚揚げ みそ	精白米 植物油 砂糖	人参 ねぎ キャベツ 玉ねぎ 冬瓜	しょうゆ 酒 みりん 食塩 鰹節 煮干し	522kcal 544kcal	とうがん
23木	ミルク菓子 チーズ	ビビンバ わかめスープ	ミルク菓子 果物	牛乳 牛肉 豆腐	精白米 ごま ごま油 砂糖	すいか ほうれん草 人参 玉ねぎ もやし しょうが ホールコーン カットわかめ	しょうゆ みりん 酒 鰹節 ペイリーフ 食塩	492kcal 468kcal	
24金	ミルク菓子	夏野菜のかき揚げ キャベツのおかか和え もやしのすまし汁	ミルク菓子	牛乳 ちくわ 花かつお 鶏卵 油揚げ	精白米 小麦粉 植物油 砂糖	南瓜 ピーマン 人参 キャベツ 玉ねぎ もやし	食塩 しょうゆ 鰹節	505kcal 524kcal	ピーマン
25土	ミルク菓子	ボークビーンズ 果物	ミルク菓子	牛乳 豚肉 大豆	精白米 じゃが芋 植物油 砂糖	バナナ 人参 玉ねぎ	酒 鰹節 ペイリーフ 食塩 こしょう トマトピューレ ウスターソース トマトケチャップ	545kcal 573kcal	
27月	ミルク菓子	夏野菜のカレー ごまだれサラダ	ミルク菓子	牛乳 豚肉	精白米 小麦粉 ごま 植物油 砂糖	ピーマン 南瓜 人参 なす キャベツ きゅうり 玉ねぎ しょうが にんにく セロリー	赤ワイン 食塩 カレー粉 米酢 トマトピューレ ウスターソース オールスパイス フルーツチャップ 鰹節 ペイリーフ しょうゆ	561kcal 592kcal	南瓜
28火	ミルク菓子	中華風五目豆腐 もやしのナムル	ミルク 手作りトマト ジャムサンド	牛乳 豚肉 豆腐	精白米 食パン でんぶん ごま油 植物油 砂糖 グラニュー糖	トマト 中国菜 人参 きゅうり 玉ねぎ もやし にんにく ゆでたけのこ 生椎茸	酒 鰹節 ペイリーフ みりん しょうゆ 食塩 米酢	554kcal 588kcal	きゅうり
29水	ミルク菓子	鶏ささみのフライ（味噌だれ） 添え野菜 豆腐のスープ	ミルク菓子	牛乳 鶏ささみ肉 豆腐 みそ	精白米 小麦粉 パン粉 植物油 砂糖	人参 キャベツ えのきたけ カットわかめ	食塩 こしょう みりん 鰹節 ペイリーフ しょうゆ	545kcal 573kcal	
30木	ミルク菓子	魚の和風ムニエル きんぴらごぼう 青菜の味噌汁	ミルク 茹で とうもろこし	牛乳 鰯 牛肉 油揚げ みそ	精白米 小麦粉 糸こんにやく ごま バター 植物油 砂糖	青菜 人参 玉ねぎ ごぼう とうもろこし	みりん しょうゆ 酒 煮干し 食塩	514kcal 533kcal	
31金	ミルク菓子	ツナじゃが 切干大根の中華和え	ミルク菓子	牛乳 ツナ缶	精白米 じゃが芋 糸こんにやく ごま油 植物油 砂糖	人参 キャベツ 玉ねぎ 切干大根 グリンピース ホールコーン 干し椎茸	鰹節 みりん 酒 しょうゆ 米酢	536kcal 563kcal	

※主食は、ご飯又はパンです。午前のおやつは、3歳未満のみです。
 ※献立の内容や食材を変更することがありますのでご了承ください。
 ※エネルギーについては、昼食とおやつの目安量です。



7月分 離乳食献立表（目安）



		生後5～6か月頃	なめらかにすりつぶした状態	7～8か月頃	舌でつぶせる固さ	9～11か月頃	歯ぐきでつぶせる固さ	12～18か月頃
		献立名	主材料	献立名	主材料	献立名	主材料	献立名・備考
主食		つぶしがゆ	精白米	全がゆ	精白米	全がゆ→軟飯	精白米	軟飯→ご飯
1	水	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 人参、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 人参、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
2	木	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐 人参、玉ねぎ	豆腐のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐 人参、玉ねぎ	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐 幼児食野菜	幼児食刻み
3	金	南瓜ミルクペースト 野菜スープ	南瓜、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	南瓜のミルク煮 野菜やわらか煮	南瓜、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	南瓜のミルク煮 野菜やわらか煮	南瓜、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
4	土	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
6	月	南瓜ミルクペースト 野菜スープ	南瓜、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	南瓜のミルク煮 野菜やわらか煮	南瓜、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	南瓜のミルク煮 野菜やわらか煮	南瓜、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
7	火	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 人参、玉ねぎ	鶏ささみ肉のやわらか煮 野菜やわらか煮	鶏ささみ肉 人参、玉ねぎ	鶏ささみ肉の煮物 野菜やわらか煮	鶏ささみ肉 幼児食野菜	幼児食刻み
8	水	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
9	木	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
10	金	白身魚のすり流し 野菜スープ	白身魚 人参、キャベツ、玉ねぎ	魚のつぶし煮 野菜やわらか煮	白身魚 人参、キャベツ、玉ねぎ	煮魚 白身魚	白身魚 幼児食野菜	幼児食刻み
11	土	豆腐と人参のペースト 野菜スープ	豆腐、人参 キャベツ、玉ねぎ	豆腐と人参のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐、人参 キャベツ、玉ねぎ	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐、人参 幼児食野菜	幼児食刻み
13	月	豆腐と人参のペースト 野菜スープ	豆腐、人参 キャベツ、玉ねぎ	豆腐と人参のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐、人参 キャベツ、玉ねぎ	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐、人参 幼児食野菜	幼児食刻み
14	火	白身魚のすり流し 野菜スープ	白身魚 青菜、人参、玉ねぎ	魚のつぶし煮 野菜やわらか煮	鮭（白身魚） 青菜、人参、玉ねぎ	煮魚 鮭（白身魚）	鮭（白身魚） 幼児食野菜	幼児食刻み
15	水	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋、ミルク 人参、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 人参、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
16	木	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 人参、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 人参、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
17	金	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	鶏ささみ肉のやわらか煮 野菜やわらか煮	鶏ささみ肉 人参、キャベツ、玉ねぎ	鶏ささみ肉の煮物 野菜やわらか煮	鶏ささみ肉 幼児食野菜	幼児食刻み
18	土	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋、ミルク 人参、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 人参、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
21	火	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク キャベツ、大根	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク キャベツ、大根	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
22	水	白身魚のすり流し 野菜スープ	白身魚 人参、キャベツ、玉ねぎ	魚のつぶし煮 野菜やわらか煮	白身魚 人参、キャベツ、玉ねぎ	煮魚 鯖（白身魚）	鯖（白身魚） 幼児食野菜	幼児食刻み
23	木	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐 人参、玉ねぎ	豆腐のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐 人参、玉ねぎ	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐 幼児食野菜	幼児食刻み
24	金	南瓜ミルクペースト 野菜スープ	南瓜、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	南瓜のミルク煮 野菜やわらか煮	南瓜、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	南瓜のミルク煮 野菜やわらか煮	南瓜、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
25	土	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋、ミルク 人参、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 人参、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
27	月	南瓜ミルクペースト 野菜スープ	南瓜、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	南瓜のミルク煮 野菜やわらか煮	南瓜、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	南瓜のミルク煮 野菜やわらか煮	南瓜、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
28	火	豆腐と人参のペースト 野菜スープ	豆腐、人参 人参、玉ねぎ	豆腐と人参のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐、人参 人参、玉ねぎ	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐、人参 幼児食野菜	幼児食刻み
29	水	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐 人参、キャベツ	豆腐のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐 人参、キャベツ	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐 幼児食野菜	幼児食刻み
30	木	白身魚のすり流し 野菜スープ	白身魚 青菜、人参、玉ねぎ	魚のつぶし煮 野菜やわらか煮	白身魚 青菜、人参、玉ねぎ	煮魚 鯖（白身魚）	鯖（白身魚） 幼児食野菜	幼児食刻み
31	金	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み

※献立の内容や食材の一部を変更することがあります。ご了承ください。