

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 | 主 な 材 料 | | | | エネルギー 上：未満児 下：以上児 | 旬の地産産物 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火 | ミルク菓子 | 豆腐チャンプルー きゅうりの甘酢和え | ミルク 南瓜ケーキ | 牛乳 豚肉 鶏卵 豆腐 豆乳 | 精白米 ホットケーキの素 ごま油 植物油 砂糖 | 南瓜 小松菜 人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ もやし 干し椎茸 | 酒 食塩 こしょう しょうゆ 米酢 | 522kcal 560kcal | きゅうり |
| 2水 | ミルク菓子 | 酢豚 わかめのスープ | ミルク菓子 | 牛乳 豚肉 | 精白米 でんぶん 植物油 砂糖 | ピーマン 人参 玉ねぎ 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 | 512kcal 550kcal | |
| 3木 | ミルク菓子 | ビビンバ えのきたけのスープ | お昼様 そうめん | 牛乳 牛肉 油揚げ | 精白米 そうめん ごま ごま油 砂糖 | ほうれん草 オクラ 人参 ねぎ 玉ねぎ もやし しょうが ホールコーン えのきたけ | しょうゆ 鰹節 ペイリーフ 食塩 みりん | 381kcal 382kcal | |
| 4金 | ミルク菓子 | 魚のかば焼き風 しそ粉和え なすの味噌汁 | ミルク菓子 | 牛乳 鰹 油揚げ みそ | 精白米 でんぶん 植物油 砂糖 | 人参 なす 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 | 556kcal 604kcal | なす |
| 5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 | 499kcal 530kcal | |
| 7月 | ミルク菓子 | 鶏肉のさっぱり煮 魚肉ソーセージのケチャップ炒め しめじのスープ | ミルク菓子 | 牛乳 魚肉ソーセージ 鶏肉 | 精白米 植物油 砂糖 | 人参 ねぎ キャベツ 玉ねぎ しょうが しめじ | しょうゆ みりん 米酢 食塩 こしょう トマトケチャップ 鰹節 ペイリーフ | 470kcal 497kcal | |
| 8火 | 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 みかん ゼリー | 牛乳 ツナ缶 豚肉 ゼラチン 焼き豆腐 | 精白米 糸こんにやく ごま 植物油 砂糖 | みかん缶 オレンジジュース 人参 ねぎ キャベツ 玉ねぎ ホールコーン しめじ ひじき 粉寒天 | 酒 みりん しょうゆ 鰹節 米酢 | 481kcal 510kcal | |
| 9水 | ミルク果物 (バナナ) | 豚肉のしょうが煮 もやしの昆布和え 南瓜の味噌汁 | 乳酸飲料 菓子 | 牛乳 乳酸飲料 豚肉 油揚げ みそ | 精白米 植物油 砂糖 | 南瓜 人参 玉ねぎ もやし しょうが 塩昆布 カットわかめ | 酒 しょうゆ 煮干し | 457kcal 478kcal | 南瓜 |
| 10木 | ミルク菓子 | チリコンカーン風 こまだれサラダ | ミルク フライド ポテト | 牛乳 豚ひき肉 大豆 | 精白米 じゃが芋 ごま 植物油 砂糖 | 人参 トマトホール缶 キャベツ きゅうり 玉ねぎ しょうが にんにく セロリー しょうゆ | 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 | 509kcal 539kcal | |
| 11金 | ミルク菓子 | 煮魚 ビーマンのカレー炒め ビーフ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 | ピーマン 青菜 人参 キャベツ 玉ねぎ しょうが ホールコーン えのきたけ | 酒 みりん しょうゆ 食塩 カレー粉 だし昆布 | 471kcal 498kcal | ピーマン |
| 12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 | 485kcal 512kcal | |
| 14月 | ミルク菓子 | 塩麻婆豆腐 拌三絲 | ミルク菓子 | 牛乳 鶏ひき肉 ハム 豆腐 | 精白米 春雨 でんぶん 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 | 538kcal 579kcal | |
| 15火 | ミルク菓子 | 南瓜のグラタン ツナサラダ もやしのスープ | ミルク わらびもち | 牛乳 粉チーズ ツナ缶 鶏肉 きな粉 | 精白米 小麦粉 パン粉 わらび粉 バター 植物油 砂糖 | 南瓜 人参 キャベツ 玉ねぎ もやし しめじ 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 | 516kcal 551kcal | 南瓜 |
| 16水 | ミルク菓子 | 鶏肉のみそ焼き ビーマンきんぴら えのきたけのすまし汁 | ミルク菓子 昆布 | 牛乳 鶏肉 赤みそ | 精白米 糸こんにやく ごま 植物油 砂糖 | ピーマン 人参 ねぎ キャベツ 玉ねぎ にんにく えのきたけ おやつ昆布 | 酒 みりん しょうゆ 鰹節 食塩 | 463kcal 485kcal | ピーマン |
| 17木 | ミルク菓子 | 魚の塩焼き ひじきの炒り煮 キャベツの味噌汁 | ミルク菓子 枝豆 | 牛乳 鮭 油揚げ みそ | 精白米 植物油 砂糖 | 青菜 人参 枝豆 キャベツ 玉ねぎ グリーンピース ひじき | 酒 食塩 鰹節 しょうゆ 煮干し | 427kcal 438kcal | |
| 18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 オクラのお昼様スープ 果物 | ミルク菓子 | 牛乳 豚ひき肉 鶏肉 | 精白米 春雨 でんぶん 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 |
| 19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 | 532kcal 574kcal | |
| 22火 | ミルク菓子 | 鶏肉のアングレース 春雨のサラダ 青菜の味噌汁 | ヨーグルト 菓子 | 牛乳 ヨーグルト 鶏肉 ハム みそ | 精白米 パン粉 春雨 でんぶん 植物油 砂糖 | 青菜 人参 キャベツ 玉ねぎ しょうが ホールコーン しめじ | しょうゆ ウスターソース 米酢 煮干し | 507kcal 540kcal | |
| 23水 | ミルク果物 (バナナ) | 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 | 牛乳 ツナ缶 鶏ひき肉 豆腐 | 精白米 麩 でんぶん ごま油 植物油 砂糖 | 人参 玉ねぎ えのきたけ カットわかめ | みりん しょうゆ 酒 鰹節 食塩 | 525kcal 563kcal | |
| 24木 | ミルク菓子 | 魚の照り焼き 厚揚げと冬瓜の煮物 玉ねぎの味噌汁 | ミルク菓子 果物 | 牛乳 鰹 厚揚げ みそ | 精白米 植物油 砂糖 | ずいか 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 | 478kcal 504kcal | とうがん |
| 25金 | ミルク菓子 | 夏野菜のかき揚げ キャベツのおかか和え 豆腐のすまし汁 | ミルク菓子 | 牛乳 魚肉ソーセージ 花かつお 鶏卵 豆腐 | 精白米 小麦粉 植物油 砂糖 | ピーマン 南瓜 人参 キャベツ 玉ねぎ もやし | 食塩 しょうゆ 鰹節 | 500kcal 533kcal | ピーマン |
| 26土 | ミルク菓子 | ポークビーンズ 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 | 538kcal 579kcal | |
| 28月 | ミルク菓子 | 鶏ささみのフライ (味噌だれ) キャロットサラダ オニオンスープ | ミルク菓子 | 牛乳 鶏ささみ肉 みそ | 精白米 小麦粉 パン粉 植物油 砂糖 | 人参 ねぎ キャベツ 玉ねぎ えのきたけ | 食塩 こしょう みりん 米酢 鰹節 ペイリーフ しょうゆ | 542kcal 583kcal | |
| 29火 | ミルク菓子 小魚 | 夏野菜のカレーシチュー 海藻サラダ | ミルク 茹で とうもろこし | 牛乳 豚肉 | 精白米 小麦粉 植物油 砂糖 | ピーマン 南瓜 人参 なす キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく セロリー とうもろこし カットわかめ | 赤ワイン 食塩 カレー粉 鰹節 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 ペイリーフ 米酢 しょうゆ | 512kcal 539kcal | 南瓜 |
| 30水 | 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 | 529kcal 569kcal | |
| 31木 | 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 クレープ粉 | 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 | 547kcal 594kcal | |

※3歳未満児の主食は、ご飯又はパンです。午前のおやつは、3歳未満のみです。
 ※献立の内容や食材の一部を変更することがありますからご了承ください。
 ※エネルギーについては、屋食(主食込み)とおやつを目分量です。



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 | 火 | 豆腐のペースト 野菜スープ | 豆腐 人参、キャベツ、玉ねぎ | 豆腐のくず煮 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 幼児食野菜 | 幼児食刻み |
| 2 | 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 | 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 |
| 3 | 木 | 人参ミルクペースト 野菜スープ | 人参、ミルク 玉ねぎ、ほうれん草 | 人参のミルク煮 野菜やわらか煮 | 人参、ミルク 玉ねぎ、ほうれん草 | 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 |
| 4 | 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 鰯(白身魚) | 鰯(白身魚) 幼児食野菜 | 幼児食刻み |
| 5 | 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 |
| 7 | 月 | 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 |
| 8 | 火 | 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 | 水 | 南瓜ミルクペースト 野菜スープ | 南瓜、ミルク 人参、玉ねぎ | 南瓜のミルク煮 野菜やわらか煮 | 南瓜、ミルク 人参、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 |
| 10 | 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 |
| 11 | 金 | 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 白身魚 | 白身魚 幼児食野菜 | 幼児食刻み |
| 12 | 土 | 豆腐のペースト 野菜スープ | 豆腐 人参、キャベツ、玉ねぎ | 豆腐のくず煮 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 幼児食野菜 | 幼児食刻み |
| 14 | 月 | 豆腐のペースト 野菜スープ | 豆腐 人参、キャベツ、玉ねぎ | 豆腐のくず煮 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 幼児食野菜 | 幼児食刻み |
| 15 | 火 | 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 |
| 16 | 水 | 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 |
| 17 | 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 | 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 |
| 18 | 金 | 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 |
| 19 | 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 |
| 22 | 火 | 人参ミルクペースト 野菜スープ | 人参、ミルク 青菜、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 青菜、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 |
| 23 | 水 | 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 | 木 | 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 鱈(白身魚) | 鱈(白身魚) 幼児食野菜 | 幼児食刻み |
| 25 | 金 | 豆腐のペースト 野菜スープ | 豆腐 南瓜、人参、玉ねぎ | 豆腐のくず煮 野菜やわらか煮 | 豆腐 南瓜、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 |
| 26 | 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 |
| 28 | 月 | 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 |
| 29 | 火 | 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 |
| 30 | 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、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 |
| 31 | 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 |

※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。