

2024年度 7月 離乳食予定献立表



日付	5~6ヶ月離乳食	7~8ヶ月離乳食	9~11ヶ月離乳食		12ヶ月~完了	
			午後おやつ	午前おやつ	午後おやつ	
月 1 ・ 29	おもゆ〜つぶし粥 野菜スープ 野菜類・芋類マッシュ 白身魚マッシュ 豆腐 成長に応じて提供 させていただきます。	3分〜7分粥 ささみひき肉ときゃべつ煮 南瓜煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子ときゃべつ煮 豆腐煮 味噌汁 南瓜煮	そぼろ丼(軟飯〜御飯) 酢の物刻み 味噌汁 果物	ウエハース	南瓜スコーン するめ
火 2 ・ 16 ・ 30		3分〜7分粥 白身魚とトマト煮 茄子煮浸し 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚とトマト煮 茄子煮浸し 味噌汁 おじゃ	軟飯〜御飯 2日30日鰯の醤油麹焼き刻み 16日鶏の醤油麹焼き刻み 揚げ茄子のごま和え刻み 味噌汁	クラッカー	とうもろこし御飯 チーズ
水 3 ・ 17 ・ 31		3分〜7分粥 ささみひき肉とブロッコリー煮 パプリカ煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 鶏団子とブロッコリー煮 パプリカ煮 味噌汁 煮込みうどん	軟飯〜御飯 鶏肉と夏野菜煮刻み 南瓜サラダ刻み 味噌汁	クッキー	おやつパン するめ
木 4 ・ 18		3分〜7分粥 白身魚と南瓜煮 ピーマン煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚と南瓜煮 切り干し大根の酢の物 味噌汁 おじゃ	軟飯〜御飯 鯖の蒲焼き刻み 切り干し大根のさっぱり煮刻み 味噌汁	ウエハース	ヨーグルトパンケーキ こぶ
金 5 ・ 19	3分〜7分粥 ささみひき肉とじゃがいも煮 ほうれん草煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子とじゃがいものケチャップ煮 ほうれん草煮 味噌汁 りんご煮	軟飯〜御飯 夏野菜のカレー肉じゃが刻み そつめん和え刻み 味噌汁 果物	ビスケット	甘食 小魚せんべい	
土 6 ・ 20	/		全粥 肉団子とピーマン煮 きゃべつ煮 味噌汁 おじゃ	軟飯〜御飯 ボークジンジャー刻み ツナときゅうりのポン酢和え刻み 味噌汁	クラッカー	おかか御飯 するめ
月 8 ・ 22	おもゆ〜つぶし粥 野菜スープ 野菜類・芋類マッシュ 白身魚マッシュ 豆腐 成長に応じて提供 させていただきます。	3分〜7分粥 ささみ挽肉と茄子煮 トマト煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子と茄子煮 トマト煮 味噌汁 おじゃ	軟飯〜御飯 麻婆豆腐刻み 豆苗ともやしのナムル刻み 中華スープ	ビスケット	ラタトゥイユバスタ こぶ
火 9 ・ 23		3分〜7分粥 ささみひき肉とさつまいも煮 キャベツ煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 鶏団子とさつまいも煮 キャベツの酢の物 味噌汁 さつまいも煮	軟飯〜御飯 鶏のBBQソース刻み コールスローサラダ刻み 味噌汁 果物	ウエハース	じゃがいもたこ焼き風 するめ
水 10 ・ 24		3分〜7分粥 白身魚とパプリカ煮 小松菜煮浸し 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚とパプリカ煮 小松菜煮浸し 味噌汁 煮込みうどん	軟飯〜御飯 鮭のポン酢焼き刻み じゃがいもとパプリカの金平刻み 味噌汁	クラッカー	セサミトースト するめ
木 11 ・ 25		3分〜7分粥 ささみひき肉と茄子煮 カリフラワーのくず煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 鶏団子と茄子のケチャップ煮 カリフラワー煮 味噌汁 りんご煮	鶏天うどん刻み きゅうりとオクラの和え物刻み もずくスープ 果物	クッキー	カニカマと枝豆ちらし チーズ
金 12 ・ 26	3分〜7分粥 白身魚と南瓜煮 大根煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚と南瓜煮 大根煮 味噌汁 おじゃ	軟飯〜御飯 かじき生姜焼き刻み 冬瓜そぼろ煮刻み 味噌汁	ウエハース	豆乳巻天きな粉がけ ミニパン 26日 誕生日ケーキ	
土 13 ・ 27	/		全粥 肉団子とピーマン煮 じゃがいも煮 味噌汁 バナナ	チキンライス(軟飯〜御飯) ひじき煮刻み 味噌汁 果物	ビスケット	ビーフン するめ

7月献立表



2024年度

曜日	日付	朝食	昼食	主な材料			夕食	おやつ（午前）	おやつ（午後）
				血や肉になる	熱や力になる	調子を整える			
月	1・29	そぼろ丼 酢物 味噌汁 果物	豚ひき肉 じゃこ 豆腐	七分搗米	コーン、いんげん キャベツ、人参 わかめ、モロヘイヤ えのき、スイカ	御飯 回鍋肉 味噌汁	麦茶 ウエハース	牛乳 南瓜スコーン するめ	
火	2・16 30	御飯 2,30日 鰯のしょうゆ麴焼き 16日 鶏のしょうゆ麴焼き 揚げナスのゴマ和え 味噌汁	鰯(2,30日) 鶏肉(16日)	七分搗米 ゴマ	トマト、ナス 人参、きゅうり コーン、南瓜 しめじ	御飯 鶏のクチャップ煮 味噌汁	麦茶 クラッカー	麦茶 とうもろこし御飯 チーズ	
水	3・17 31	御飯 鶏肉と夏野菜煮 かぼちゃサラダ 味噌汁	鶏肉 ハム	七分搗米	ズッキーニ、ナス 人参、ブロッコリー 生姜、南瓜、パプリカ きゅうり、もやし いんげん	炒飯 バナナ 味噌汁	麦茶 クッキー	牛乳 おやつパン 小魚	
木	4・18	御飯 鯖のかば焼き 切干大根さっぱり煮 味噌汁	鯖 ツナ	七分搗米	枝豆、切干大根 トマト、いんげん 人参、長ネギ わかめ	御飯 そぼろあんかけ 味噌汁	麦茶 ウエハース	豆乳 ヨーグルトパンケーキ こぶ	
金	5・19	御飯 夏野菜のカレー肉じゃが そうめん和え 味噌汁 果物	豚肉 ハム	七分搗米 そうめん	じゃがいも、玉ねぎ 人参、オクラ きゅうり、ナス ほうれん草、メロン	マカロニボロタン スティック野菜 味噌汁	麦茶 ビスケット	牛乳 甘食 小魚せんべい	
土	6・20	御飯 ポークジンジャー ツナときゅうりのポン酢和え 味噌汁	豚肉 ツナ	七分搗米	ピーマン、玉ねぎ 人参、きゅうり もやし、キャベツ いんげん	/	麦茶 クラッカー	麦茶 おかか御飯 するめ	
月	8・22	御飯 麻婆豆腐 豆苗ともやしのナムル 中華スープ	豚ひき肉 豆腐 ハム	七分搗米 ゴマ	長ネギ、グリーンピース もやし、豆苗 人参、レタス トマト	ピラフ スティック野菜 味噌汁	麦茶 ビスケット	牛乳 ラタトゥイユパスタ こぶ	
火	9・23	御飯 鶏のBBQソース コールスローサラダ 味噌汁 果物	鶏肉 ハム	七分搗米	とうもろこし、人参 キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、ニラ さつまいも、スイカ	御飯 チンジャオロース 味噌汁	麦茶 ウエハース	牛乳 じゃがいもたこやき風 小魚	
水	10・24	御飯 鮭のポン酢焼き じゃがいもとパプリカの金平 味噌汁	鮭 ベーコン	七分搗米	人参、じゃがいも 赤パプリカ、黄パプリカ ピーマン、小松菜 なめこ	御飯 やきとり風 五目汁	麦茶 クラッカー	牛乳 セサミトースト するめ	
木	11・25	鶏天うどん きゅうりとオクラの和え物 もずくスープ 果物	鶏ささみ ちくわ 豆腐	うどん	きゅうり、人参 オクラ、わかめ もずく、葉ネギ メロン	御飯 野菜炒め 味噌汁	麦茶 クッキー	麦茶 カニカマと枝豆ちらし チーズ	
金	12・26	御飯 かじき生姜焼き 冬瓜のそぼろ煮 味噌汁	かじき 豚ひき肉	七分搗米	南瓜、人参 冬瓜、いんげん 大根、キャベツ 長ネギ	カレーライス メロン 味噌汁	麦茶 ウエハース	12日 牛乳 豆乳寒天きなこがけ ミニパン 26日 誕生日会 牛乳、誕生日ケーキ	
土	13・27	チキンライス ひじき煮 味噌汁 果物	鶏肉 大豆	七分搗米	玉ねぎ、人参 ピーマン、ひじき じゃがいも、わかめ バナナ	/	麦茶 ビスケット	麦茶 ビーフン するめ	

朝食を希望する場合は、お問い合わせください。

- *仕入れの都合による献立変更の際は、ご了承ください。
- *乳児は食べやすい大きさに刻んで提供しています。
- *献立表の中で初めて食べる食材がある場合、ご家庭で一度お試しください。
- *体調の変化などありましたらお申し出ください。
- *0・1歳には桜えびではなく、しらすを提供します。

《 午前おやつ・昼食・午後おやつあたりの平均栄養量 》

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)
3歳以上児	539	25.8	16.4	78.4	232	2.9	322	0.49	0.41	48
3歳未満児	443	20.6	13.5	64.8	189	2.0	259	0.38	0.30	38