

7月献立表



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 鰯のしょうゆ麹焼き 16日 鶏のしょうゆ麹焼き 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 鶏のケチャップ煮 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、しいたけ 生姜、南瓜 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	マカロニボリタン 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 おほか御飯 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	551	25.1	16.8	81.3	236	3.2	293	0.50	0.40	53
3歳未満児	455	20.2	13.9	67.4	191	2.3	236	0.39	0.30	42

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	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 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 おじや	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	豆腐 成長に応じて提供	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 おじや	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	成長に応じて提供	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 そうめん和え刻み 味噌汁 果物	ビスケット	甘食 小魚せんべい
土 6 ・ 20		3分〜7分粥 肉団子とピーマン煮 きゃべつ煮 味噌汁 おじや	全粥 肉団子とピーマン煮 きゃべつ煮 味噌汁 おじや	軟飯〜御飯 ポ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	おなか御飯 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	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 おじや	軟飯〜御飯 麻婆豆腐刻み 豆苗ともやしのだんご刻み 中華スープ	ビスケット	ラタトゥイユパスタ 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	じゃがいもたご焼き風 するめ
水 10 ・ 24	成長に応じて提供	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	成長に応じて提供	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 おじや	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	豆乳寒天きな粉がけ ミニパン 26日 誕生日ケーキ
土 13 ・ 27		3分〜7分粥 肉団子とピーマン煮 じゃがいも煮 味噌汁 おじや	全粥 肉団子とピーマン煮 じゃがいも煮 味噌汁 おじや	手キンライス(軟飯〜御飯) ひじき煮刻み 味噌汁 果物	ビスケット	ピーマン するめ