



7月 予定献立表



	月	火	水	木	金	土
朝のおやつ	2 鉄入りビスケット	3 豆乳ウエハース	4 丸ポウロ	5 ハーベストセサミ	6 こざかなせんべい	7
昼食	夏野菜カレー コーンスープ ゴーヤーサラダ	ごはん じゃが芋の味噌汁 うじら豆腐 小松菜炒め みかん缶	ごはん 納豆 わかめの味噌汁 キャベツサラダ 鶏手羽元のさっぱり煮 トマト	ごはん キャベツの味噌汁 中華風揚げ魚 黄桃 切り干し大根のサラダ	ごはん セタそうめん汁 星形ハンバーグ 野菜ソテー さくらんぼ ベビーパイン	ピザドック チキンクリームスープ
3時のおやつ	スコーン ミルク	亀の甲せんべい パナナ ミルク	ぎょうざピザ ぶどう ミルク	ココアマフィン ミルク	青りんごゼリー オレンジ カルシウムせんべい	
朝のおやつ	9 胚芽ビスケット	10 たまごぼーろ	11 ブルーン	12 ひじきスティック	13 Feウエハース	14
昼食	くふぁジュシー 山東菜味噌汁 肉かぼちゃ パイン缶 きゅうりの和え物	ごはん 冬瓜の味噌汁 さばの照焼き みかん缶 ひじきの旨煮	ごはん 手作りふりかけ じゃが芋とコーンのスープ トマト ポークチャップ 枝豆の白和え	ごはん 小松菜の味噌汁 魚のラビゴットソース ブロッコリーの土佐マヨ和え 黄桃	ごはん じゃが芋の味噌汁 マーボー豆腐 ミニゼリー 春雨の酢の物	ナポリタン 卵スープ
3時のおやつ	ゴーヤーチップス 豆乳	黒糖バナナケーキ ミルク	モロヘイヤの子チミ ミルク	マリービスケット りんご ヨーグルト	タンナファクルー オレンジ ミルク	
朝のおやつ	16  海の日	17 ソフトせんべい	18 こざかなせんべい	19 豆乳	20 動物ビスケット	21
昼食		ビーフカレー モーウイサラダ きになる野菜	ごはん チンゲン菜の味噌汁 焼チキン南蛮 トマト ひじきサラダ	ごはん ふりかけ イナムドゥチ パイン缶 ゴーヤーチャンプルー	お子様ランチ 野菜スープ コロッケ 大豆サラダ スイカ	ジューシー アーサ汁
3時のおやつ		米粉蒸しパン ミルク	ちんびん パナナ ミルク	もちもちポールドーナツ ミルク	チーズケーキ ミルク	
朝のおやつ	23 麦菓子	24 ヨーグルト	25 マンナ	26 クラッカー	27 ぶどうゼリー	28
昼食	ごはん 中華風コーンスープ レバーフライ 中華きゅうり パイパイいりちー	ごはん 小松菜の味噌汁 鮭のポテト焼き 黄桃 野菜炒め	ごはん 大根の味噌汁 筑前煮 ミニゼリー ブロッコリーの土佐マヨ和え	ごはん 沖縄風味味噌汁 白身魚のパン粉焼き オクラの和え物 パイン缶	ごはん わかめの味噌汁 豚肉とキャベツのみそ炒め 人参いりちー みかん缶	ハヤシライス お茶
3時のおやつ	手づくりちんすこう バナナ ミルク	冷やしぜんざい 塩せんべい	ゴマフレーク りんご ミルク	お米deシークワサータルト ミルク	牛乳もち はとむぎおこしい りんごジュース	
朝のおやつ	30 野菜スティック	31 バナナ	 <p>梅雨明け後は急に日差しが強くなり蒸し暑い日が続きます。暑さに体が慣れないこの時期が、もっとも熱中症の危険が高いと言われています。体力の弱い乳幼児は特に注意が必要です。水分補給・食事・睡眠に気をつけて体調を整えてあげましょう。</p> 			
昼食	焼うどん 野菜と卵のスープ ヨーグルト	ごはん 豚汁 魚の味噌マヨ焼き エンサイの炒め物 黄桃				
3時のおやつ	じゃこおにぎり お茶	大学芋 牛乳				



7月離乳食予定献立表



7月	昼 食						午後3:00 8ヶ月頃から
	離乳後期 (9~11ヶ月)		離乳中期 (7~8ヶ月)		離乳初期 (5~6ヶ月)		
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせる柔らかいもの		なめらかなペースト状		
	献立		献立		献立		
2月	全がゆ~軟飯 スープ薄味 野菜とひき肉の柔らか煮	米 合びき肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも ハ チマ トマト なす 太もやし	全がゆ だし汁 野菜と鶏ささみのつぶし煮	米 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 じゃがいも ト マト なす 太 もやし	10倍がゆ、だし汁 玉葱ペースト、人参ペースト じゃが芋ペースト トマトペースト	米 玉ねぎ 人 参 じゃがいも トマト	野菜がゆ 育児用ミルク
3火	全がゆ~軟飯 じゃが芋の味噌汁(薄味) 焼うじら豆腐刻み 小松菜のくたくた煮	米 じゃが芋 玉葱 長いも 白身魚 豆腐 人参 グリーン ピース ひじき 小松菜	全がゆ じゃが芋の味噌汁(薄味) 焼うじら豆腐刻み 小松菜のくたくた煮	米 じゃが芋 玉葱 長いも 白身魚 豆腐 人参 グリーン ピース 小松菜	10倍がゆ、だし汁 じゃが芋のペースト 玉葱ペースト、豆腐ペースト 人参ペースト、小松菜のペースト	米 じゃが芋 玉葱 豆腐 人 参 小松菜	バナナ 育児用ミルク
4水	全がゆ~軟飯、納豆 もやしの味噌汁(薄味) 鶏ささみの煮付け キャベツサラダ刻み、トマト刻み	米 納豆 しらす もやし 人参 豆 腐 鶏ささみ キャベツ ほうれ ん草 トマト	全がゆ(シラスのせ)、だし汁 鶏ささみの煮付け 野菜のくたくた煮 トマト刻み	米 しらす もやし 人参 豆腐 鶏ささみ キャベ ツ ほうれん草 トマト	10倍がゆ、だし汁 人参ペースト、豆腐ペースト キャベツペースト トマトペースト	米 人参 豆腐 キャベツ トマト	野菜がゆ 育児用ミルク
5木	全がゆ~軟飯 キャベツの味噌汁(薄味) 白身魚の煮付け 切干大根の煮刻み	米 キャベツ 玉ねぎ 白身魚 切干大根 人参	全がゆ キャベツの味噌汁(薄味) 白身魚の軟らか煮 切干大根と人参の柔らか煮	米 キャベツ 玉ねぎ 白身魚 切干大根 人参	10倍がゆ だし汁、白身魚のペースト キャベツペースト 人参ペースト	米 白身魚 キャベツ 人参	ミニホットケーキ 育児用ミルク
6金	全がゆ~軟飯 そうめん汁(麺短く) ハンバーグ 野菜のくたくた煮	米 そうめん オクラ 合びき 肉 玉ねぎ 人 参 チンゲン菜 ほうれん草	全がゆ そうめん汁(麺刻み) 豆腐と野菜のくたくた煮	米 そうめん オクラ 豆腐 人参 チンゲン 菜 ほうれん草	10倍がゆ、だし汁 豆腐ペースト、チンゲン菜ペースト ほうれん草ペースト 人参ペースト	米 豆腐 チン ゲン菜 ほうれ ん草 人参	野菜がゆ 育児用ミルク
7土	おじや スープ薄味	米 玉ねぎ ピー マン 人参 じゃ が芋 ほうれん草	おじや だし汁	米 玉ねぎ ピー マン 人参 じゃ が芋 ほうれん草	10倍がゆ、だし汁 玉葱ペースト、人参ペースト じゃが芋ペースト ほうれん草ペースト	米 玉ねぎ 人 参 じゃが芋 ほうれ ん草	
9月	ジュシー(軟らかめ) 味噌汁(薄味) 肉かぼちゃ	米 グーヤー 人参 ひじき 山東菜 豆腐 豚Bロース か ぼちゃ 玉ねぎ	全がゆ、だし汁 山東菜と豆腐のとろとろ煮 かぼちゃの軟らか煮	米 山東菜 豆 腐 かぼちゃ 玉葱	10倍がゆ、だし汁 豆腐ペースト かぼちゃペースト 玉葱ペースト	米 豆腐 かぼ ちゃ 玉葱	芋がゆ 育児用ミルク
10火	全がゆ~軟飯 冬瓜の味噌汁(薄味) 白身魚の照り焼きほぐし ひじきの軟らか煮	米 冬瓜 白身 魚 ひじき 人 参	全がゆ だし汁 白身魚と野菜の煮物	米 冬瓜 白身 魚 人参	10倍がゆ、だし汁 冬瓜ペースト 白身魚ペースト 人参ペースト	米 冬瓜 白身 魚 人参	味噌風味おじや 育児用ミルク
11水	全がゆ~軟飯 じゃが芋のスープ 豚肉と野菜の柔らか煮 トマト刻み	米 じゃが芋 豚B ロース 玉葱 に んじん 豆腐 ト マト	全がゆ、だし汁 豆腐と野菜の軟らか煮 トマト刻み	米 じゃが芋 玉 葱 にんじん 豆 腐 トマト	10倍がゆ、だし汁 じゃが芋ペースト 玉葱ペースト、人参ペースト トマトペースト	米 じゃが芋 玉 葱 にんじん 豆 腐 トマト	野菜がゆ 育児用ミルク
12木	全がゆ~軟飯 小松菜の味噌汁(薄味) 白身魚と野菜の軟らか煮 ブロッコリー土佐和え刻み	米 小松菜 人 参 絹ごし豆腐 白身魚 玉葱 トマト ブロッ コリー	全がゆ 小松菜の味噌汁(薄味) 白身魚と野菜の軟らか煮 ブロッコリー土佐和え刻み	米 小松菜 人 参 絹ごし豆腐 白身魚 玉葱 トマト ブロッ コリー	10倍がゆ、だし汁 小松菜ペースト、豆腐ペースト 白身魚ペースト、玉葱ペースト トマトペースト	米 小松菜 豆 腐 白身魚 玉 ねぎ トマト	プレーンヨーグル ト すりおろしりんご 育児用ミルク
13金	全がゆ~軟飯 じゃが芋の味噌汁(薄味) 麻婆豆腐(薄味)	米 じゃが芋 にんじん 豆腐 豚挽肉 玉葱	全がゆ だし汁 豆腐と野菜のくたくた煮	米 じゃが芋 にんじん 豆腐 玉葱	10倍がゆ、だし汁 じゃが芋ペースト 人参ペースト、豆腐ペースト 玉葱ペースト	米 チンゲン菜 豆腐 人参	野菜がゆ 育児用ミルク
14土	おじや スープ薄味	米 玉ねぎ ピー マン 人参 豆腐	おじや スープ薄味	米 玉ねぎ ピー マン 人参 豆腐	10倍がゆ、だし汁 玉葱ペースト 人参ペースト 豆腐ペースト	米 玉ねぎ 人 参 豆腐	
16月	 海の日 						

7月	昼 食						午後3:00 8ヶ月頃から
	離乳後期(9~11ヶ月)		離乳中期(7~8ヶ月)		離乳初期(5~6ヶ月)		
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせる柔らかいもの		なめらかなペースト状		
	献立		献立		献立		
17 火	全がゆ~軟飯 だし汁 野菜と鶏ささ身の柔らか煮	米 鶏ささ身 玉ねぎ 人参 じゃが芋 トマト 豆腐	全がゆ だし汁 野菜と鶏ささ身の柔らか煮	米 鶏ささ身 玉ねぎ 人参 じゃが芋 トマト 豆腐	10倍がゆ、だし汁 玉葱ペースト、人参ペースト じゃが芋ペースト トマトペースト、豆腐ペースト	米 玉ねぎ 人参 じゃが芋 トマト 豆腐	野菜がゆ 育児用ミルク
18 水	全がゆ~軟飯 チンゲン菜の味噌汁 焼チキン南蛮刻み トマト刻み	米 チンゲン菜 キャベツ 鶏ささ み トマト	全がゆ だし汁 鶏ささみと野菜の柔らか煮 トマト刻み	米 チンゲン菜 キャベツ 鶏ささ み トマト 豆腐	10倍がゆ、だし汁 チンゲン菜ペースト キャベツペースト、豆腐ペースト トマトペースト	米 チンゲン菜 キャベツ トマト 豆腐	バナナ 育児用ミルク
19 木	全がゆ~軟飯 イナムドゥチ(薄味) ゴーヤーチャンプルー刻み(薄味)	米 グーヤー 豚 三枚肉 冬瓜 ゴーヤー 玉葱 厚揚げ	全がゆ、だし汁 冬瓜の柔らか煮 野菜と豆腐の柔らか煮	米 冬瓜 ゴー ヤー 玉葱 厚揚 げ 人参	10倍がゆ、だし汁 冬瓜ペースト 玉葱ペースト、人参ペースト 豆腐ペースト	米 冬瓜 玉葱 厚揚げ 人参	芋がゆ 育児用ミルク
20 金	ピラフ(軟らかめ) 野菜スープ(薄味) つぶしポテト トマト刻み、スイカ刻み	米 玉ねぎ 人参 キャベツ じゃが 芋 トマト スイ カ	おじや だし汁 野菜の柔らか煮 スイカ刻み	米 玉ねぎ 人参 キャベツ じゃが 芋 トマト スイ カ	10倍がゆ、だし汁 玉葱ペースト、人参ペースト キャベツペースト じゃが芋ペースト、スイカペースト	米 玉ねぎ 人参 キャベツ じゃが 芋 スイカ	味噌風味おじや 育児用ミルク
21 土	ジューシー アーサ汁	米 人参 ひじ き アーサ 豆 腐	人参がゆ だし汁	米 人参 豆腐	10倍がゆ だし汁 人参ペースト 豆腐ペースト	米 人参 豆腐	
23 月	全がゆ~軟飯、だし汁 レバーの柔らか煮 豆腐と野菜の柔らか煮 トマト刻み	米 豚レバー 豆腐 人参 ト マト かぼちゃ	全がゆ、だし汁 豆腐と野菜の柔らか煮 トマト刻み	米 豆腐 人参 トマト かぼ ちゃ	10倍がゆ、だし汁 人参ペースト、豆腐ペースト トマトペースト かぼちゃペースト	米 豆腐 人参 トマト かぼ ちゃ	バナナ 育児用ミルク
24 火	全がゆ~軟飯 小松菜の味噌汁 白身魚のポテト焼き 野菜炒め刻み	米 小松菜 厚 揚げ 白身魚 じゃが芋 キャ ベツ 玉葱 い んげん 人参 ピーマン	全がゆ、だし汁 白身魚のポテト焼き刻み 野菜の柔らか煮	米 小松菜 厚 揚げ 白身魚 じゃが芋 キャ ベツ 玉葱 い んげん 人参 ピーマン	10倍がゆ、だし汁 小松菜ペースト、豆腐ペースト 白身魚ペースト、じゃが芋ペースト 人参ペースト	米 小松菜 厚 揚げ 白身魚 じゃが芋 人参 ピーマン	野菜がゆ 育児用ミルク
25 水	全がゆ~軟飯 大根の味噌汁(薄味) 筑前煮の柔らか煮 ブロッコリー土佐和え刻み	米 大根 鶏ささ み 里芋 人参 いんげん ブロッ コリー	全がゆ、だし汁 鶏ささみと野菜の柔らか煮 ブロッコリー土佐和え刻み	米 大根 鶏ささ み かぼちゃ 人 参 ブロッコリー	10倍がゆ、だし汁 大根ペースト、豆腐ペースト かぼちゃペースト、人参ペースト ブロッコリーペースト	米 大根 豆腐 かぼちゃ 人参 ブロッコリー	すりおろしりんご 育児用ミルク
26 木	全がゆ~軟飯 沖縄風味噌汁(薄味) 白身魚のパン粉焼き オクラの和え物刻み	米 豆腐 人参 大根 山東菜 白 身魚 オクラ	全がゆ、だし汁 豆腐と野菜の柔らか煮 白身魚の柔らか煮	米 豆腐 人参 大根 山東菜 白 身魚	10倍がゆ、だし汁 豆腐ペースト、人参ペースト 大根ペースト、山東菜ペースト 白身魚ペースト	米 豆腐 人参 大根 山東菜 白 身魚	野菜がゆ 育児用ミルク
27 金	全がゆ~軟飯 じゃが芋の味噌汁(薄味) 豚肉とキャベツのみそ炒め刻み 人参いりちー柔らか煮	米 じゃが芋 豚 肉 キャベツ ピーマン 人参 玉葱 ほうれん草	全がゆ、だし汁 野菜の柔らか煮 人参いりちー柔らか煮	米 じゃが芋 キャベツ ピーマ ン 人参 玉葱 ほうれん草	10倍がゆ、だし汁 じゃが芋ペースト、キャベツペースト 人参ペースト、玉葱ペースト ほうれん草ペースト	米 じゃが芋 キャベツ 人参 玉葱 ほうれん草	野菜がゆ 育児用ミルク
28 土	おじや だし汁	米 玉ねぎ 人 参 かぼちゃ 白身魚	おじや だし汁	米 玉ねぎ 人 参 かぼちゃ 白身魚	おじやペースト だし汁	米 玉ねぎ 人 参 かぼちゃ 白身魚	
30 月	焼うどん(刻み) スープ薄味 プレーンヨーグルト	うどん 鶏ひき肉 玉葱 にんじん キャベツ 小松菜 ヨーグルト	全がゆ、だし汁 野菜の柔らか煮 プレーンヨーグルト	米 鶏ひき肉 玉 葱 にんじん キャベツ 小松菜 ヨーグルト	10倍がゆ、だし汁 玉葱ペースト、人参ペースト キャベツペースト、小松菜ペースト ヨーグルト	米 玉葱 にんじ ん キャベツ 小 松菜 ヨーグルト	しらすがゆ 育児用ミルク
31 火	全がゆ~軟飯 豚汁(薄味) 魚の味噌マヨ焼き(薄味) エンサイの柔らか煮	米 大根 じゃ が芋 長葱 人 参 キング エ ンサイ	全がゆ、だし汁 白身魚の柔らか煮 野菜の柔らか煮	米 大根 じゃ が芋 長葱 人 参 キング エ ンサイ	10倍がゆ、だし汁 大根ペースト、じゃが芋ペースト 人参ペースト 白身魚ペースト	米 大根 じゃ が芋 人参 キ ング	芋がゆ 育児用ミルク

* 食事や栄養に関して気になること等ありましたら、担任保育士や市の栄養士にご相談ください