

令和8年7月離乳食予定献立表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
昼食	水分補給をしましょう！ 「のどがかわいた」と思ったときは、すでに体の水分は不足していると言われています。時間を決めてこまめな水分補給をするよう心がけましょう。 ☆麦茶・ほうじ茶・水などの甘くないものにしましょう。		1	2	3	4
3時のおやつ			鶏ひき肉 人参 大根 玉ねぎ キャベツ きゅうり もずく	豚ロース 豆腐 人参 じゃが芋 パパイア ほうれん草 わかめ	鶏もも肉 納豆 かぼちゃ 冬瓜 トマト 山東菜 ブロッコリー	ささみ 人参 じゃが芋 長ネギ 白菜 ひじき
昼食	6	7	8	9	10	11
3時のおやつ	豚ロース 人参 じゃが芋 玉ねぎ パクチョイ ごぼう ひじき	鶏ひき肉 たまご パプリカ 大根 しめじ チンゲン菜 昆布	グーヤ かぼちゃ モーウィ エリンギ キャベツ トマト アスパラ	お弁当会	鶏もも肉 納豆 人参 冬瓜 椎茸 レタス もずく	お弁当の日
昼食	13	14	15	16	17	18
3時のおやつ	さつま芋 オレンジ	かぼちゃ トマト	ごぼう キウイ	大根 りんご	じゃが芋 オレンジ	じゃが芋
昼食	20	21	22	23	24	25
3時のおやつ	さつま芋 オレンジ	たまご きゅうり	じゃが芋 キウイ	昆布 パナナ	冬瓜 パイン	かぼちゃ
昼食	27	28	29	30	31	夏野菜は、免疫力を高め、夏の疲れを回復させるビタミンが豊富です。 
3時のおやつ		豚ひき肉 人参 じゃが芋 玉ねぎ 白菜 ナス ブロッコリー	白身魚 かぼちゃ ヘチマ 舞茸 小松菜 トマト わかめ	豚ロース 人参 大根 いんげん 白菜 豆苗 昆布	鶏もも肉 たまご 人参 里芋 エリンギ ほうれん草 切り干し大根	
昼食	サンマ 人参 じゃが芋 玉ねぎ ほうれん草 しめじ ピーマン	鶏ひき肉 大豆 かぼちゃ トマト ごぼう 小松菜 ひじき	グーヤ 豆腐 人参 大根 もやし キャベツ もずく	鮭 人参 冬瓜 舞茸 山東菜 蓮根 わかめ	鶏もも肉 しらす パプリカ じゃが芋 ごぼう パクチョイ 椎茸	
3時のおやつ	冬瓜 りんご	さつま芋 パナナ	じゃが芋 オレンジ	とうもろこし りんご	大根 トマト	

★上記メニューにあちびーと出汁を提供しています。

★おやつは、上記メニューとミルクを提供しています。