

令和6年7月離乳午前食献立表

日付	曜	午 前 食			
		中期 前半食	中期 後半食	後期食	
1	29	月	①5分がゆ ②チンゲン菜のみそ汁 ③白身魚煮 ④人参もやし煮	①全がゆ ②チンゲン菜のみそ汁 ③白身魚煮 ④人参もやし煮	①軟飯 ②チンゲン菜のみそ汁 ③白身魚のフライ ④人参もやしソテー
2	16/30	火	①5分がゆ ②キャベツのみそ汁 ③ささみ煮 ④ほうれん草と人参煮	①全がゆ ②キャベツのみそ汁 ③ささみ煮 ④ほうれん草と人参煮	①軟飯 ②キャベツのみそ汁 ③鶏ささみ野菜煮 ④ほうれん草人参の胡麻和え
3	17/31	水	①5分がゆ ②人参の清まし汁 ③豆腐のそぼろあん ④キャベツ煮	①全がゆ ②人参の清まし汁 ③豆腐のそぼろあん ④キャベツ煮	①軟飯 ②人参の清まし汁 ③豆腐と野菜煮 ④キャベツ煮
4	18	木	①パンがゆ ②玉ねぎのスープ ③人参そぼろ煮 ④胡瓜もやし煮	①トースト ②玉ねぎのスープ ③人参そぼろ煮 ④胡瓜もやし煮	①トースト ②玉ねぎのスープ ③人参そぼろ煮 ④胡瓜もやしサラダ
	19	金	①うどん(人参・ひき肉) ③じゃが芋と玉ねぎ煮 ④野菜煮	①うどん(人参・ひき肉) ③じゃが芋と玉ねぎ煮 ④野菜煮	①うどん(人参・ひき肉) ③じゃが芋と玉ねぎソテー④野菜煮
6	20	土	①にゅうめん(鶏ひき肉・野菜) ②ほうれん草煮	①にゅうめん(鶏ひき肉・野菜) ③ほうれん草煮	①にゅうめん(鶏ひき肉・野菜) ③ほうれん草ソテー
8	22	月	①5分がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚煮 ④ピーマンと野菜煮	①全がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚煮 ④ピーマンと野菜煮	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚の味噌焼き ④ピーマン炒め
9	23	火	①5分がゆ ②玉ねぎのスープ ③鶏そぼろじゃが芋煮 ④胡瓜人参煮	①全がゆ ②玉ねぎのスープ ③鶏肉煮 ④胡瓜人参煮	①軟飯 ②玉ねぎのスープ ③鶏肉煮 ④胡瓜人参サラダ
10	24	水	①5分がゆ ②人参のスープ ③鶏そぼろと玉ねぎ煮 ④南瓜煮	①全がゆ ②人参のスープ ③鶏そぼろと玉ねぎ煮 ④南瓜煮	①軟飯 ②人参のスープ ③鶏そぼろの玉ねぎ炒め④南瓜煮
11	25	木	①5分がゆ ②人参のみそ汁 ③豆腐のそぼろ煮 ④きゅうり煮	①全がゆ ②人参のみそ汁 ③豆腐のそぼろ煮 ④きゅうり煮	①軟飯 ②人参のみそ汁 ③豆腐のそぼろ煮 ④きゅうりとちやしソテー
12	26	金	①5分がゆ ②玉ねぎの清まし汁 ③鶏肉野菜あんかけ ④人参煮	①全がゆ ②玉ねぎの清まし汁 ③鶏肉野菜あんかけ ④人参煮	①軟飯 ②玉ねぎの清まし汁 ③鶏肉野菜あんかけ ④人参コーンソテー
13	27	土	①にゅうめん(鶏ひき肉・野菜) ②さつまい煮	①にゅうめん(鶏ひき肉・野菜) ③さつまい煮	①にゅうめん(鶏ひき肉・野菜) ③さつまい煮
5	☆	金	①5分がゆ ②もやしの清まし汁 ③鶏肉とキャベツ煮 ④胡瓜人参煮	①軟飯 ②もやしの清まし汁 ③鶏肉とキャベツ煮 ④胡瓜人参煮	①軟飯 ②もやしの清まし汁 ③煮込みハンバーグ風 ④胡瓜人参ソテー
12	☆	金	①にゅうめん ②豆腐の清まし汁 ③鶏肉煮 ④じゃが芋人参煮	①にゅうめん ②豆腐の清まし汁 ③鶏肉煮 ④じゃが芋人参煮	①にゅうめん ②豆腐の清まし汁 ③鶏唐揚げ ④じゃが芋人参煮

令和6年7月離乳午後食献立表

日付	曜	午 後 食			
		中期 前半食	中期 後半食	後 期 食	
1	29	月	①パンがゆ ②もやしスープ ③しらす人参煮 ④じゃが芋煮	①トースト ②もやしのスープ ③しらす人参煮 ④じゃが芋煮	①トースト ②もやしのスープ ③しらす人参煮 ④じゃが芋煮
2	16/30	火	①5分がゆ ②玉ねぎスープ ③豆腐の味噌煮 ④人参もやし煮	①全がゆ ②玉ねぎスープ ③豆腐の味噌煮 ④人参もやし煮	①軟飯 ②玉ねぎスープ ③豆腐の焼肉味噌あんかけ煮 ④人参もやし煮
3	17	水	①5分がゆ ②大根の清まし汁 ③白身魚煮 ④ほうれん草煮	①全がゆ ②大根の清まし汁 ③白身魚煮 ④ほうれん草煮	①軟飯 ②大根の清まし汁 ③白身魚味噌焼き ④ほうれん草ソテー
4	18	木	①うどん ②キャベツのスープ ③ささみ煮 ④野菜煮	①うどん ②キャベツのスープ ③ささみ煮 ④野菜煮	①うどん ②キャベツのスープ ③ささみ味噌焼き ④野菜ソテー
5	19	金	①5分がゆ ②さつまいのみそ汁 ③豆腐の煮物 ③白菜人参煮	①全がゆ ②さつまいのみそ汁 ③豆腐の煮物 ④白菜人参煮	①軟飯 ②さつまいのみそ汁 ③豆腐の煮物 ④白菜人参ソテー
6	20	土	①5分がゆ ②キャベツのスープ ③白身魚の煮付け ④人参煮	①全がゆ②キャベツのスープ ③白身魚の煮付け ④人参煮	①軟飯 ②キャベツのスープ ③白身魚の煮付け ④人参煮
8	22	月	①5分がゆ ②人参のすまし汁 ③野菜のそぼろ煮 ④じゃがいも煮	①全がゆ ②人参のすまし汁 ③野菜のそぼろ煮 ④じゃがいも煮	①軟飯 ②人参のすまし汁 ③野菜のそぼろ煮 ④じゃがいも煮
9	23	火	①5分がゆ ②かぶのみそ汁 ③しらす人参煮 ③チンゲン菜煮	①全がゆ ②かぶのみそ汁 ③しらす人参煮 ④チンゲン菜煮	①軟飯 ②かぶのみそ汁 ③しらす人参煮 ④チンゲン菜炒め
10	24	水	①5分がゆ ②お麩のみそ汁 ③豆腐と人参煮 ④小松菜煮	①全粥 ②お麩のみそ汁 ③豆腐と人参煮 ④小松菜煮	①ごま軟飯 ②お麩のみそ汁 ③豆腐と人参煮 ④小松菜炒め
11	25	木	①パンがゆ ②もやしのスープ ③鶏ひき肉と玉ねぎ煮 ④人参煮	①トースト ②もやしのスープ ③鶏ひき肉と玉ねぎ煮 ④人参煮	①トースト ②もやしのスープ ③鶏ひき肉と玉ねぎソテー ④人参煮
12	26	金	①5分がゆ ②チンゲン菜のみそ汁 ③白身魚煮 ④いんげん人参煮	①全がゆ ②チンゲン菜のみそ汁 ③白身魚煮 ④いんげん人参煮	①海苔ご飯(軟飯) ②チンゲン菜のみそ汁 ③白身魚ごま焼き ④いんげん人参煮
13	27	土	①5分がゆ ②人参の清まし汁 ③いんげんしらす煮 ④玉ねぎ煮	①全がゆ ②人参の清まし汁 ③いんげんしらす煮 ④玉ねぎ煮	①軟飯 ②人参の清まし汁 ③いんげんしらすソテー ④玉ねぎ煮

令和6年7月離乳食献立表

日付	曜	初期	
1	29	月	①つぶし粥 ②野菜スープ チンゲン菜 野菜マッシュ ③もやし ④人参
2	16/30	火	①つぶし粥 ②野菜スープ キャベツ 野菜マッシュ ③人参 ④玉ねぎ
3	17/31	水	①つぶし粥 ②野菜スープ 人参 野菜マッシュ ③キャベツ④もやし
4	18	木	①つぶし粥 ②野菜スープ もやし 野菜マッシュ ③玉ねぎ ④きゅうり
5	19	金	①つぶし粥 ②野菜スープ ほうれん草 野菜マッシュ ③じゃがいも ④玉ねぎ
6	20	土	①つぶし粥 ②野菜スープ もやし 野菜マッシュ ③キャベツ ④人参
8	22	月	①つぶし粥 ②野菜スープ きゅうり 野菜マッシュ ③人参 ④玉ねぎ
9	23	火	①つぶし粥・②野菜スープ 玉ねぎ 野菜マッシュ ③きゅうり ④人参
10	24	水	①つぶし粥 ②野菜スープ ほうれん草 野菜マッシュ ③かぼちゃ ④玉ねぎ
11	25	木	①つぶし粥 ②野菜スープ 玉ねぎ 野菜マッシュ ③きゅうり ④人参
12	26	金	①つぶし粥 ②野菜スープ 人参 野菜マッシュ ③じゃがいも ④キャベツ
13	27	土	①つぶし粥 ②野菜スープ 白菜 野菜マッシュ ③玉ねぎ ④さつまいも
5	☆	金	①つぶし粥②野菜スープ 玉ねぎ 野菜マッシュ ③人参④キャベツ
12	☆	金	①つぶし粥②野菜スープ キャベツ 野菜マッシュ ③じゃがいも④キャベツ



令和6年7月 完了食献立表



日付	曜	主な材料						
		10時おやつ	午前食	午後食	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの	
1	29	月	①クラッカー	①ご飯②みそ汁(豆腐・わかめ) ③たちおの唐揚げ ④五色ソテー ⑤フルーツ	⑥りんごジュース ①マドレーヌ ②チンゲン菜のみそ汁 ③フルーツ	米・油・片栗粉 ホットケーキミックス クラッカー	豆腐・味噌 たちお ハム・バター 卵・牛乳	わかめ・長葱 チンゲン菜・人参 椎茸・もやし 青のり
2	16/30	火	①ビスケット	①ご飯②みそ汁(油あげ・キャベツ) ③豚の生姜焼き ④ほうれん草の胡麻あえ ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①チーズ包み揚げ ②キャベツのみそ汁 ③フルーツ	米・豚肉 ごま 餃子の皮 油 ビスケット	油揚げ・味噌 牛乳 チーズ	キャベツ・もやし 人参・玉ねぎ・ほうれん草
3	17/31	水	①マンナ	①わかめごはん②すまし汁(人参・キャベツ) ③ゴーヤチャンプル ④冷やしトマト ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①クッキー ②人参の清まし汁 ③フルーツ	米 ごま・小麦粉 油・バター マンナ	豆腐・豚肉 卵・ツナ 牛乳	わかめ・人参 長ねぎ・もやし ゴーヤ・トマト キャベツ
4	18	木	①ヨーグルト	①ごま塩ごはん②すまし汁(春雨・みつば) ③豚肉と夏野菜いため ④中華あえ ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①ラスク ②玉ねぎのスープ ③フルーツ	米・食パン 春雨・片栗粉 油・ごま ごま油	豚肉 マーガリン 牛乳 ヨーグルト	みつば・人参・長ねぎ キャベツ・胡瓜 なす・もやし 玉ねぎ・ピーマン
5	19	金	①クラッカー	①冷やしきつねうどん ②じゃが芋のチーズ焼き ③フルーツ	⑥牛乳 ①焼きとうもろこし・クラッカー ②人参のスープ ③フルーツ	うどん じゃが芋 油 クラッカー	油揚げ かまぼこ ベーコン チーズ 牛乳	長ねぎ ほうれん草 玉ねぎ とうもろこし
6	20	土	①オレンジジュース	①味噌にゆめん ④青菜とコーンのソテー ⑤フルーツ	⑥りんごジュース ①菜飯おにぎり ②ほうれん草のスープ ③フルーツ	そうめん 油・ごま油 米	豚肉 味噌	人参 キャベツ 長葱 しめじ もやし ほうれん草 コーン なめし
8	22	月	①クラッカー	①ご飯②みそ汁(なめこ・わかめ) ③鮭の照り焼き ④ひじきと胡瓜のサラダ ⑤フルーツ	⑥りんごジュース ①カレースパゲティ ②玉ねぎのみそ汁 ③フルーツ	米・油 スパゲティ クラッカー	鮭・豚肉 牛乳・味噌 ベーコン	玉ねぎ ひじき・胡瓜・ピーマン 人参 わかめ・なめこ
9	23	火	①ビスケット	①ご飯②スープ(じゃが芋・玉ねぎ) ③鶏肉のカレー風味焼き ④ツナトマトサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①プリン ②玉ねぎのスープ ③フルーツ	米 ビスケット	鶏肉 ツナ 牛乳	トマト きゅうり 玉ねぎ 人参
10	24	水	①マンナ	①ご飯②スープ(とうがん・人参) ③ラタトゥイユ ④南瓜サラダ ⑤フルーツ	⑥オレンジジュース ①ミルクかん ②人参のスープ ③フルーツ	米 油 マンナ	鶏肉 卵 牛乳	玉ねぎ なす パプリカ ピーマン 南瓜 胡瓜 みかん缶 とうがん ほうれん草
11	25	木	①ヨーグルト	①卵のふわふわ丼 ②みそ汁(なす・長ねぎ) ④切干大根のツナ和え ⑤フルーツ	⑥オレンジジュース ①ジャムケーキ ②もやしのみそ汁 ③フルーツ	米・麩 油 バター・ごま油 ホットケーキミックス	豆腐・鶏ひき肉 卵・ツナ 味噌 牛乳	玉ねぎ 茄子 長葱 切干大根 人参・胡瓜・もやし ジャム・のり
12	26	金	①ヨーグルト	①ハヤシライス ②清汁(椎茸・いんげん) ④海藻サラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①ジャムケーキ ②玉ねぎの清まし汁 ③フルーツ	米・麩 油 バター ホットケーキミックス	豆腐・鶏ひき肉 卵・ツナ 味噌 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ 茄子 長葱 切干大根 人参・胡瓜・もやし ジャム・のり
13	27	土	①クラッカー	①温冷や麦 ②さつま芋のサラダ ③フルーツ	⑥牛乳 ①肉まん ②さつま芋のみそ汁 ③フルーツ	米・油・ごま油 じゃが芋・片栗粉 春雨 小麦粉 クラッカー	豚肉 牛乳	玉ねぎ・いんげん 椎茸・人参 胡瓜・わかめ・グリーンピース キャベツ・ひじき
★七夕★								
5	☆	金	①クラッカー	①七夕そうめん②すまし汁(わかめ・オクラ) ③星のハンバーグ ④-1野菜のカレーソテー④-2トマト ⑤フルーツ	①オレンジジュース ②-1お誕生日ケーキ ②-2クッキー ②-3ホイップクリーム	そうめん お誕生日ケーキ 小麦粉 クラッカー	豚挽肉 バター ホイップクリーム 卵 ハム	人参 オクラ 玉ねぎ キャベツ もやし コーン わかめ きゅうり
★夏まつり★								
12	☆	金	①クラッカー	①焼きそば②清汁(人参・大根) ③唐揚げ ④-1フライドポテト④-2とうもろこし ④-3トマト⑤フルーツ	①オレンジジュース ②フルーツポンチ	中華麺・花麩 じゃが芋・油 片栗粉 クラッカー	豚挽肉 鶏肉	人参 キャベツ ピーマン もやし トマト 白桃缶 みかん缶 りんご・とうもろこし・みつば