



日付		曜	初期食	
1	15・29	金	粥ペースト さつまいもポタージュ	小松菜マッシュ 人参マッシュ
2	16・30	土	粥ペースト 南瓜ポタージュ	きゅうりマッシュ ほうれん草マッシュ
4	/	月	粥ペースト 人参ポタージュ	じゃが芋マッシュ ほうれん草マッシュ
5	19	火	粥ペースト 玉ねぎポタージュ	南瓜マッシュ きゅうりマッシュ
6	20	水	粥ペースト 大根ポタージュ	小松菜マッシュ 人参マッシュ
7	21	木	粥ペースト 人参ポタージュ	キャベツマッシュ きゅうりマッシュ
8	22	金	粥ペースト ほうれん草ポタージュ	さつまいもマッシュ 玉ねぎマッシュ
9	23	土	粥ペースト 小松菜ポタージュ	人参マッシュ きゅうりマッシュ
11	25	月	粥ペースト 南瓜ポタージュ	人参マッシュ 大根マッシュ
12	26	火	粥ペースト 人参ポタージュ	玉ねぎマッシュ ほうれん草マッシュ
13	27	水	粥ペースト 大根ポタージュ	南瓜マッシュ 小松菜マッシュ
14	28	木	粥ペースト 人参ポタージュ	大根マッシュ じゃが芋マッシュ

☆材料の都合により献立を変更することがあります

城山保育園 上石原



日付	曜	中期 前半食	中期 後半食
1	15/29 金	①7倍がゆ ②大根のスープ ③じゃが芋のしらす煮 ④トマトときゅうり煮	①5倍がゆ ②大根のスープ ③じゃが芋のしらす煮 ④トマトときゅうり煮
2	16/30 土	①7倍がゆ ②小松菜のみそ汁 ③さつまいの鶏ひき肉あん ④キャベツ煮	①5倍がゆ ②小松菜のみそ汁 ③さつまいの鶏ひき肉あん ④キャベツ煮
4	月	①にゅうめん (大根・人参) ③かれいとほうれん草煮 ④玉ねぎとじゃが芋煮	①にゅうめん (大根・人参) ③かれいとほうれん草煮 ④玉ねぎとじゃが芋煮
5	19 火	①7倍がゆ ②さつまいのスープ ③豆腐とひじき煮 ④大根と人参煮	①5倍がゆ ②さつまいのスープ ③豆腐とひじき煮 ④大根と人参煮
6	20 水	①7倍がゆ ②トマトのスープ ③玉ねぎとシラス煮 ④じゃが芋煮	①5倍がゆ ②トマトのスープ ③玉ねぎとシラス煮 ④じゃが芋煮
7	21 木	①7倍がゆ ②南瓜のスープ ③たら煮魚 ④人参とじゃが芋煮	①5倍がゆ ②南瓜のスープ ③たら煮魚 ④人参とじゃが芋煮
8	22 金	①7倍がゆ ②大根のスープ ①豆腐と人参煮 ④きゅうりともやし煮	①5倍がゆ ②大根のスープ ①豆腐と人参煮 ④きゅうりともやし煮
9	23 土	①7倍がゆ ②人参のスープ ③シラスと大根煮 ④小松菜と玉ねぎ煮	①5倍がゆ ②人参のスープ ③シラスと大根煮 ④小松菜と玉ねぎ煮
11	25 月	①7倍がゆ ②きゃべつのみそ汁 ③豆腐の鶏そぼろあん ④じゃが芋と人参煮	①5倍がゆ ②きゃべつのみそ汁 ③豆腐の鶏そぼろあん ④じゃが芋と人参煮
12	26 火	①7倍がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③鮭の煮魚 ④小松菜と人参煮	①5倍がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③鮭の煮魚 ④小松菜と人参煮
13	27 水	①7倍がゆ ②もやしのみそ汁 ③鶏ささみと玉ねぎ煮 ④小松菜と人参煮	①5倍がゆ ②もやしのみそ汁 ③鶏ささみと玉ねぎ煮 ④小松菜と人参煮
14	28 木	①7倍がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③豆腐とひじき煮 ④大根と人参煮	①5倍がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③豆腐とひじき煮 ④大根と人参煮

☆材料の都合により献立を変更することがあります

完了食まで卵・乳・乳製品は使用しません。



日付	曜	中期 前半食	中期 後半食
1	15/29 金	①7倍がゆ ②さつま芋のスープ ③大根とカレイの鶏ひき肉のあん ④小松菜ともやし煮	①5倍がゆ ②さつま芋のスープ ③大根とカレイの鶏ひき肉のあん ④小松菜ともやし煮
2	16/30 土	①7倍がゆ ②南瓜のみそ汁 ③豆腐のほうれん草あんかけ煮 ④人参とひじき煮	①5倍がゆ ②南瓜のみそ汁 ③豆腐のほうれん草あんかけ煮 ④人参とひじき煮
4	/ 月	①7倍がゆ ②人参のスープ ③たらと小松菜煮 ④もやしときゅうり煮	①5倍がゆ ②人参のスープ ③たらと小松菜煮 ④もやしときゅうり煮
5	19 火	①7倍がゆ ②玉ねぎのスープ ③鶏ささみと人参のあんかけ煮 ④ほうれん草と豆腐煮	①5倍がゆ ②玉ねぎのスープ ③鶏ささみと人参のあんかけ煮 ④ほうれん草と豆腐煮
6	20 水	①煮込みうどん (大根・玉ねぎ) ③鮭のあんかけ煮 ④小松菜と人参煮	①煮込みうどん (大根・玉ねぎ) ③鮭のあんかけ煮 ④小松菜と人参煮
7	21 木	①7倍がゆ ②人参のスープ ③豆腐の鶏ひき肉あん ④玉ねぎとほうれん草煮	①5倍がゆ ②人参のスープ ③豆腐の鶏ひき肉あん ④玉ねぎとほうれん草煮
8	22 金	①7倍がゆ ②ほうれん草のスープ ③シラスとさつま芋煮 ④大根と人参煮	①5倍がゆ ②ほうれん草のスープ ③シラスとさつま芋煮 ④大根と人参煮
9	23 土	①7倍がゆ ②小松菜のスープ ③鶏ささみと人参煮 ④じゃが芋ともやし煮	①5倍がゆ ②小松菜のスープ ③鶏ささみと人参煮 ④じゃが芋ともやし煮
11	25 月	①7倍がゆ ②南瓜のみそ汁 ③カレイの小松菜煮 ④大根と人参煮	①5倍がゆ ②南瓜のみそ汁 ③カレイの小松菜煮 ④大根と人参煮
12	26 火	①7倍がゆ ②もやしのみそ汁 ③じゃが芋と鶏ささみ煮 ④人参と玉ねぎ煮	①5倍がゆ ②もやしのみそ汁 ③じゃが芋と鶏ささみ煮 ④人参と玉ねぎ煮
13	27 水	①7倍がゆ ②大根のスープ ③豆腐と人参とひじき煮 ④きゅうりと南瓜煮	①5倍がゆ ②大根のスープ ③豆腐と人参とひじき煮 ④きゅうりと南瓜煮
14	28 木	①7倍がゆ ②人参のみそ汁 ③キャベツの鶏そぼろあん煮 ④もやしときゅうり煮	①5倍がゆ ②人参のみそ汁 ③キャベツの鶏そぼろあん煮 ④もやしときゅうり煮

☆材料の都合により献立を変更することがあります

完了食まで卵・乳・乳製品は使用しません。



# 令和 4年 7月離乳食献立表 後期食 No.4



日付	曜	後期 午前食	後期 午後食	
1	15/29	金	①3倍粥 ②スープ (大根) <small>③鶏ささみと玉ねぎほうれん草のきなこ焼き ④トマトときゅうり煮</small>	①3倍粥 ②スープ (さつまいも) <small>③大根とカレイの炒め煮 ④小松菜ときゅうり煮</small>
2	16/30	土	①3倍粥 ②みそ汁 (小松菜) <small>②スパゲティと鶏ひきと玉ねぎと人参ソテー ④さつまいも煮</small>	①3倍粥 ②みそ汁 (南瓜) <small>③豆腐とほうれん草のソテー ④人参とひじき煮</small>
4	/	月	①煮込みうどん (大根・人参) <small>③かれい煮 ④じゃが芋と玉ねぎ炒め</small>	①3倍粥 ②スープ (人参) <small>③たらと小松菜の炒め煮 ④もやしときゅうり煮</small>
5	19	火	①3倍粥 ②みそ汁 (さつまいも・玉ねぎ) <small>③豆腐と人参のひじき炒め煮 ④大根と人参煮</small>	①3倍粥 ②スープ (玉ねぎ) <small>③鶏ささみと人参・豆腐の肉団子煮④ほうれん草炒め</small>
6	20	水	①3倍粥 ②スープ (トマト) <small>③シラスと玉ねぎ炒め煮 ④じゃが芋と人参の醤油和え</small>	①豚ひき・玉葱・人参のスパゲティ炒め煮 ②大根のスープ ④ほうれん草と人参煮
7	21	木	①3倍粥 ②そうめんのスープ <small>③たらのあおのり焼き ④人参とじゃが芋煮</small>	①3倍粥 ②スープ (人参) <small>③鶏ひき肉と人参の炒り豆腐 ④玉ねぎとほうれん草煮</small>
8	22	金	①3倍粥 ②みそ汁 (大根) <small>③ささみと豆腐・人参の炒め煮 ④もやしときゅうり煮</small>	①3倍粥 ②スープ (ほうれん草) <small>③しらすとさつまいものおゆき ④大根と人参煮</small>
9	23	土	①3倍粥 ②スープ (人参) <small>③シラスと大根の炒め煮 ④小松菜と玉ねぎ煮</small>	①3倍粥 ②スープ (小松菜) <small>③ささみと人参の青のり焼き ④じゃが芋ともやし煮</small>
11	25	月	①3倍粥 ②みそ汁 (キャベツ) <small>③豆腐の鶏そぼろ炒め ④じゃが芋と人参煮</small>	①3倍粥 ②みそ汁 (南瓜) <small>③カレイと小松菜の炒め煮 ④大根と人参のきなこ煮</small>
12	26	火	①3倍粥 ②みそ汁 (玉ねぎ) <small>③鮭のあおのり焼き ④小松菜と人参煮</small>	①3倍粥 ②みそ汁 (もやし) <small>③じゃが芋とささみの炒め煮 ④人参と玉ねぎ煮</small>
13	27	水	①3倍粥 ②みそ汁 (もやし) <small>③鶏ささみと玉ねぎ炒め ④小松菜と人参煮</small>	①3倍粥 ②スープ (大根) <small>③豆腐と人参とひじきの炒め煮 ④きゅうりと南瓜煮</small>
14	28	木	①3倍粥 ②みそ汁 (玉ねぎ・じゃが芋) <small>③豆腐とひじき炒め ④大根と人参煮</small>	①3倍粥 ②みそ汁 (人参) <small>③キャベツのそぼろ炒め煮 ④もやしときゅうり煮</small>



日付	曜	乳幼児昼食	1,2歳児午前	1~5歳児午後	主な材料		
		献立名	おやつ	おやつ	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
15/29	金	①クロワッサン ②スープ ③ほうれん草と鶏肉のグラタン ④トト ⑤フルーツ	ベビースティック	①豚にらチャーハン (軟飯) ⑥牛乳	クロワッサン マカロニ ごま油 エッグゲアマヨネーズ	鶏肉・チーズ ホワイトソース 牛乳 豚肉	キャベツ・万能ねぎ 玉ねぎ・マッシュルーム ほうれん草・トト 人参・にら
2	16/30 土	①豚汁うどん ③ジャーマンポテト ⑤フルーツ	牛乳	①昆布のおにぎり (軟飯) ⑥牛乳	うどん 油 じゃが芋	豚肉・牛乳 みそ 油揚げ ウインナー	ごぼう・大根・人参 長ねぎ・小松菜 玉ねぎ・塩ふき昆布
4	月	①軟飯 ②みそ汁(キャベツ・わかめ) ③豚肉のスタミナ炒め ④ポテトサラダ ⑤フルーツ	星のパフ	クラッカー・ジャムサンド ⑥牛乳	米 じゃが芋 クラッカー エッグゲアマヨネーズ	みそ 豚肉 牛乳	キャベツ・わかめ 人参・玉ねぎ・にら きゅうり・コーン いちごジャム
5	19 火	①軟飯 ②清まし汁(豆腐・長ねぎ) ③鯖の竜田焼き ④小松菜とコーンのナムル ⑤フルーツ	ミレービスケット	①フルーチェ ⑥牛乳	米・ごま 片栗粉 油 ごま油	豆腐 鯖 牛乳 フルーチェ	長ねぎ・小松菜 もやし・人参 コーン・もも缶
6	20 水	①軟飯 ②みそ汁(大根・わかめ) ③青海苔照り焼き ④キャベツソテー ⑤フルーツ	小魚と昆布	①焼きビーフン ⑥牛乳	米・油 片栗粉 ごま油 ビーフン	みそ 鶏肉 牛乳 ウインナー	大根・わかめ・青海苔 キャベツ・パプリカ 玉ねぎ・人参 ピーマン
21	木	①軟飯・②みそ汁(なす・厚揚げ・万能ねぎ) ③豆腐入り松風焼き ④きんぴらごぼう ⑤フルーツ	牛乳	①焼きとうもろこし ⑥牛乳	米 パン粉 油 ごま油	厚揚げ・みそ 豚肉・豆腐 豆乳 牛乳	なす・万能ねぎ 長ねぎ・玉ねぎ ごぼう・人参 とうもろこし
22	金	①軟飯 ②スープ(もやし・コーン) ③アツパイン粉焼き ④胡瓜の華風サラダ ⑤フルーツ	ベビースティック	①ココアクッキー ⑥牛乳	米 パン粉 小麦粉 油・バター	アツ 牛乳 ロースハム	もやし・コーン きゅうり もやし 人参
9	23 土	①しょうゆラーメン ②厚揚げのケチャップ炒め ⑤フルーツ	牛乳	①五目ご飯 (軟飯) ⑥牛乳	中華麺 ごま油 米 油	豚肉・油揚げ 厚揚げ 牛乳 鶏肉	長ねぎ・キャベツ もやし・人参 玉ねぎ・ピーマン ごぼう
11	25 月	①中華丼(軟飯) ②みそ汁(小松菜・しめじ) ④スパゲティ入りサラダ ⑤フルーツ	星のパフ	①シュガートースト ⑥牛乳	米・油・片栗粉 スパゲティ 食パン・バター エッグゲアマヨネーズ	豚肉 みそ ツナ 牛乳	白菜・玉ねぎ・人参 干し椎茸・ピーマン 小松菜・しめじ・キャベツ きゅうり・コーン
12	26 火	①軟飯 ②みそ汁(チンゲン菜・玉ねぎ) ③鮭のマヨネーズ焼き ④厚揚げの煮物 ⑤フルーツ	ミレービスケット	①人参ケーキ ⑥牛乳	米・油 エッグゲアマヨネーズ ホットケーキミックス バター	鮭 厚揚げ 豚肉 牛乳	チンゲン菜・玉ねぎ 人参・大根 しめじ 裏ごし人参
13	27 水	①冷やし中華 ②スープ(キャベツ・えのき) ③蒸し鶏中華和え ④フルーツ	小魚と昆布	①五平餅 ⑥牛乳	蒸し中華麺 ごま油 ごま 米	ロースハム 鶏ささみ 牛乳 みそ	きゅうり わかめ・もやし 人参・キャベツ えのき・なす
14	28 木	①ひじきご飯(軟飯) ②清まし汁(春雨・みつば) ④じゃが芋のきんぴら ⑤フルーツ	牛乳	①ブルーベリージャムサンド ⑥牛乳	米・油 春雨 じゃが芋 食パン	ツナ 油揚げ 牛乳 ちくわ	人参・ひじき きぬさや・大根 みつば・ピーマン ブルーベリージャム
1	ディナー フェスティバル 金	①カレーライス(軟飯) ②千切りブ(人参・きぬさや) ④キャベツと枝豆のサラダ ⑤フルーツ	ベビースティック	①ピザトースト ⑥牛乳	米・じゃが芋 食パン 油 エッグゲアマヨネーズ	豚肉 枝豆 チーズ 牛乳	玉ねぎ・人参・きぬさや カレールー・もやし キャベツ・きゅうり トト・ピーマン・コーン
7	七夕 木	①ちらし寿司(軟飯) ②清まし汁(麩・おくら) ③鶏の照り焼き ④短冊サラダ ⑤フルーツ	牛乳	①七夕デザート ⑥牛乳	米・油 小麦粉 麩 クレープシート	卵・桜でんぶ 鶏ささみ 牛乳 生クリーム	人参・きぬさや 海苔・おくら 大根・きゅうり みかん缶・メロン
8	夏祭り 金	①やきそば②中華スープ(わかめ・長ねぎ) ③フランクフルト④フライドポテト風 ④ブロッコリーのソテー ⑤フルーツ	ベビースティック	①金魚ゼリー ⑥牛乳	中華めん フライドポテト 油	豚肉 牛乳 ポークフランク	キャベツ・人参 玉ねぎ・青海苔 わかめ・長ねぎ ブロッコリー・ゼリーの素