

## 令和 6年 7月離乳食献立表 No. 1

日付		曜	初期	
1	29	月	①粥ペースト ③ほうれん草のマッシュ	②人参のポタージュ ③さつま芋のマッシュ
2	16/30	火	①粥ペースト ③小松菜のマッシュ	②南瓜のポタージュ ③大根のマッシュ
3	17/31	水	①粥ペースト ③人参のマッシュ	②キャベツのポタージュ ③じゃが芋のマッシュ
4	18	木	①粥ペースト ③大根のマッシュ	②ほうれん草のポタージュ ③南瓜のマッシュ
5	19	金	①粥ペースト ③玉ねぎのマッシュ	②人参のポタージュ ③小松菜のマッシュ
6	20	土	①粥ペースト ③人参のマッシュ	②さつま芋のポタージュ ③キャベツのマッシュ
8	22	月	①粥ペースト ③じゃが芋のマッシュ	②人参のポタージュ ③ほうれん草のマッシュ
9	23	火	①粥ペースト ③人参のマッシュ	②小松菜のポタージュ ③玉ねぎのマッシュ
10	24	水	①粥ペースト ③キャベツのマッシュ	②さつま芋のポタージュ ③南瓜のマッシュ
11	25	木	①粥ペースト ③人参のマッシュ	②ほうれん草のポタージュ ③玉ねぎのマッシュ
12	26	金	①粥ペースト ③キャベツのマッシュ	②じゃが芋のポタージュ ③南瓜のマッシュ
13	27	土	①粥ペースト ③大根のマッシュ	②小松菜のポタージュ ③人参のマッシュ

☆材料の都合により献立を変更することがあります

令和 6年 7月 離乳 午前食献立表 No. 2

日付		曜	中期前半	中期後半
1	29	月	①7倍粥 ②じゃが芋のスープ ③鶏ささみと南瓜煮 ④もやしときゅうり煮	①5倍粥 ②じゃが芋のスープ ③鶏ささみと南瓜煮 ④もやしときゅうり煮
2	16/30	火	①7倍粥 ②大根のみそ汁 ③豆腐の青のり煮 ④しらすと南瓜煮	①5倍粥 ②大根のみそ汁 ③豆腐の青のり煮 ④しらすと南瓜煮
3	17/31	水	①7倍粥 ②さつま芋のスープ ③鶏ひきと肉と人参煮 ④キャベツともやし煮	①5倍粥 ②さつま芋のスープ ③鶏ひきと肉と人参煮 ④キャベツともやし煮
4	18	木	①にゅうめん(玉ねぎ・人参) ③しらすと小松菜煮 ④じゃが芋煮	①にゅうめん(玉ねぎ・人参) ③しらすと小松菜煮 ④じゃが芋煮
5	19	金	①7倍粥 ②白菜のスープ ③豆腐とほうれん草煮 ④ひじきと南瓜煮	①5倍粥 ②白菜のスープ ③豆腐とほうれん草煮 ④ひじきと南瓜煮
6	20	土	①7倍粥 ②さつま芋のみそ汁 ③鮭のあんかけ煮 ④小松菜と人参煮	①5倍粥 ②さつま芋のみそ汁 ③鮭のあんかけ煮 ④小松菜と人参煮
8	22	月	①7倍粥 ②キャベツのスープ ③豆腐とひじき煮 ④じゃが芋と人参煮	①5倍粥 ②キャベツのスープ ③豆腐とひじき煮 ④じゃが芋と人参煮
9	23	火	①7倍粥 ②ほうれん草のみそ汁 ③カレイと玉ねぎ煮 ④きゅうりと人参煮	①5倍粥 ②ほうれん草のみそ汁 ③カレイと玉ねぎ煮 ④きゅうりと人参煮
10	24	水	①7倍粥 ②人参のスープ ③鶏ささ身の青のり煮 ④じゃが芋煮	①5倍粥 ②人参のスープ ③鶏ささ身の青のり煮 ④じゃが芋煮
11	25	木	①煮込みうどん(小松菜・玉ねぎ) ③たらとじゃが芋煮 ④きゅうりと人参煮	①煮込みうどん(小松菜・玉ねぎ) ③たらとじゃが芋煮 ④きゅうりと人参煮
12	26	金	①7倍粥 ②そうめんのスープ ③カレイの青のり煮 ④人参とほうれん草煮	①5倍粥 ②そうめんのスープ ③カレイの青のり煮 ④人参とほうれん草煮
13	27	土	①7倍粥 ②もやしのみそ汁 ③鮭のあんかけ ④トマトとほうれん草煮	①5倍粥 ②もやしのみそ汁 ③鮭のあんかけ ④トマトとほうれん草煮

☆材料の都合により献立を変更することがあります

日付		曜	中期前半	中期後半
1	29	月	①7倍粥 ②そうめんのみそ汁 ③カレイの青のり煮 ④キャベツと人参煮	①5倍粥 ②そうめんのみそ汁 ③カレイの青のり煮 ④キャベツと人参煮
2	16/30	火	煮込みうどん（キャベツ・人参） ③たらと小松菜煮 ④さつま芋煮	煮込みうどん（キャベツ・人参） ③たらと小松菜煮 ④さつま芋煮
3	17/31	水	①7倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③鮭とほうれん草のあんかけ ④南瓜煮	①5倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③鮭とほうれん草のあんかけ ④南瓜煮
4	18	木	①7倍粥 ②トマトのスープ ③鶏ささ身とキャベツ煮 ④きゅうりと人参煮	①5倍粥 ②トマトのスープ ③鶏ささ身とキャベツ煮 ④きゅうりと人参煮
5	19	金	①7倍粥 ②きゅうりのスープ ③カレイと人参煮 ④じゃが芋煮	①5倍粥 ②きゅうりのスープ ③カレイと人参煮 ④じゃが芋煮
6	20	土	①7倍粥 ②豆腐のスープ ③鶏ささみときゅうり煮 ④人参とほうれん草煮	①5倍粥 ②豆腐のスープ ③鶏ささみときゅうり煮 ④人参とほうれん草煮
8	22	月	①にゅうめん（白菜・小松菜） ③たらのみそ煮 ④トマトと玉ねぎ煮	①にゅうめん（白菜・小松菜） ③たらのみそ煮 ④トマトと玉ねぎ煮
9	23	火	①7倍粥 ②もやしのスープ ③鶏ひき肉と小松菜煮 ④南瓜煮	①5倍粥 ②もやしのスープ ③鶏ひき肉と小松菜煮 ④南瓜煮
10	24	水	①7倍粥 ②豆腐のみそ汁 ③ほうれん草としらす煮 ④もやしと人参煮	①5倍粥 ②豆腐のみそ汁 ③ほうれん草としらす煮 ④もやしと人参煮
11	25	木	①7倍粥 ②大根のみそ汁 ③鶏ひき肉と人参煮 ④ほうれん草と玉ねぎ煮	①5倍粥 ②大根のみそ汁 ③鶏ひき肉と人参煮 ④ほうれん草と玉ねぎ煮
12	26	金	①7倍粥 ②キャベツのみそ汁 ③豆腐と小松菜煮 ④南瓜煮	①5倍粥 ②キャベツのみそ汁 ③豆腐と小松菜煮 ④南瓜煮
13	27	土	①7倍粥 ②さつま芋のスープ ③大根の鶏そぼろあん ④白菜と人参煮	①5倍粥 ②さつま芋のスープ ③大根の鶏そぼろあん ④白菜と人参煮

☆材料の都合により献立を変更することがあります

## 令和6年7月離乳食献立表 後期食

日付		曜	後期 午前食	後期 午後食
1	29	月	①3倍粥 ②じゃが芋のスープ ③鶏ささみと南瓜炒め煮 ④もやしときゅうりの和えもの	①3倍粥 ②そうめんのみそ汁 ③カレイの青のり焼き ④キャベツと人参の炒め煮
2	16/30	火	①3倍粥 ②大根のみそ汁 ③豆腐の青のり和え④しらすと南瓜の炒め煮	煮込みうどん(キャベツ・人参) ③たらと小松菜の炒め煮 ④さつま芋のきなこ和え
3	17/31	水	①3倍粥 ②さつま芋のスープ ③豚ひきと肉と人参煮④キャベツともやし和え	①3倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③鮭とほうれん草の炒めあんかけ ④南瓜のお焼き
4	18	木	①あんかけスパゲティ(玉ねぎ・人参) ③しらすと小松菜煮 ④じゃが芋の炒め煮	①3倍粥 ②トマトのスープ ③鶏ささ身とキャベツの炒め煮 ④きゅうりと人参の和え物
5	19	金	①3倍粥 ②白菜のスープ ③豆腐とほうれん草の炒め煮④ひじきと南瓜煮	①3倍粥 ②きゅうりのスープ ③カレイと人参の炒め煮 ④じゃが芋のお焼き
6	20	土	①3倍粥 ②さつま芋のみそ汁 ③鮭のきなこ焼き ④小松菜と人参の炒め煮	①3倍粥 ②豆腐のスープ ③鶏ささみときゅうりの炒め煮 ④人参とほうれん草の和えもの
8	22	月	①3倍粥 ②キャベツのスープ ③豆腐とひじき炒め煮④じゃが芋と人参煮	①あんかけスパゲティ(白菜・小松菜) ③たらのみそ焼き ④トマトと玉ねぎの炒め煮
9	23	火	①3倍粥 ②ほうれん草のみそ汁 ③カレイと玉ねぎ煮 ④きゅうりと人参の和え物	①3倍粥 ②もやしのスープ ③豚ひき肉と小松菜煮 ④南瓜のお焼き
10	24	水	①3倍粥 ②人参のスープ ③鶏ささ身の青のり焼き ④じゃが芋のお焼き	①3倍粥 ②豆腐のみそ汁 ③ほうれん草としらす炒め煮 ④もやしと人参の和え物
11	25	木	①あんかけスパゲティ(小松菜・玉ねぎ) ③たらとじゃが芋の炒め煮 ④きゅうりと人参の和え物	①3倍粥 ②大根のみそ汁 ③豚ひき肉と人参煮 ④ほうれん草と玉ねぎの炒め煮
12	26	金	①3倍粥 ②そうめんのスープ ③カレイのきなこ焼き ④人参とほうれん草煮	①3倍粥 ②キャベツのみそ汁 ③豆腐と小松菜の炒め煮 ④南瓜のおやき
13	27	土	①3倍粥 ②もやしのみそ汁 ③鮭の照り焼き④トマトとほうれん草煮	①3倍粥 ②さつま芋のスープ ③大根の鶏そぼろあん ④白菜と人参炒め煮

☆材料の都合により献立を変更することがあります



日付	曜	午前おやつ	午前食	午後食	主な材料		
					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星パフ ①軟飯 ②みそ汁(さつま芋・玉ねぎ) ③鶏肉の照り焼き ④小松菜のお浸し ⑤フルーツ	①桃のフルーチェ ⑥リンゴジュース	米・さつま芋 油・片栗粉 フルーチェ	みそ 鶏肉 牛乳	玉ねぎ 小松菜 もやし・人参 桃缶
2	16/30	火	①ベビースティック ①軟飯 ②みそ汁(なす・みつば) ③鯖の竜田揚げ(焼き) ④切干大根の旨煮 ⑤フルーツ	①レーズンむしばん ⑥牛乳	米・片栗粉 油 むしばんミックス	鯖・牛乳 みそ	なす・みつば・生姜 人参・干椎茸 いんげん・切干大根 レーズン
3	17/31	水	①ミレービスケット ①カレーライス(軟飯) ②スープ(もやし・コーン) ④ブロッコリーのサラダ ⑤フルーツ	①米粉の人参ケーキ ⑥牛乳	米・じゃが芋 油・カレールウ 米粉ミックス	豚肉・ツナ 牛乳・豆乳	玉ねぎ・人参・もやし コーン・ブロッコリー キャベツ
4	18	木	①ベビースティック ①軟飯 ②みそ汁(大根・わかめ) ③青のりの唐揚げ(焼き) ④キャベツソテー ⑤フルーツ	①小松菜とツナのスパゲティ ⑥牛乳	米・片栗粉 油・ごま油 スパゲティ	鶏肉・牛乳 みそ ツナ	大根・わかめ にんにく・生姜・あおさ キャベツ・人参・玉ねぎ 小松菜
19	金	①ベビースティック ①冷やし中華 ②スープ(キャベツ・えのき) ③かぼちゃのチーズ焼き ⑤フルーツ	①とうもろこし軟飯 中華麺 油・ごま油 米	⑥牛乳	ハム ツナ チーズ・牛乳	胡瓜・もやし ブロッコリー・キャベツ 人参・玉ねぎ 南瓜・とうもろこし	
6	20	土	⑥牛乳 ①しおラーメン ③厚揚げのケチャップ炒め ⑤フルーツ	①五目軟飯 ⑥牛乳	中華麺 米 油 ごま油	豚肉・牛乳 厚揚げ 鶏肉 油揚げ	長ねぎ・キャベツ もやし・人参・にら 玉ねぎ・ピーマン
8	22	月	①星パフ ①軟飯 ②清汁(春雨・みつば) ②鮭のみそ焼き ④チンゲン菜のソテー ⑤フルーツ	①いちごババロア ⑥牛乳	米 春雨 油 ごま油・ババロア	みそ 鮭 ホイップクリーム 牛乳	みつば 長葱・チンゲン菜 人参・もやし
9	23	火	①ベビースティック ①軟飯 ②みそ汁(チンゲン菜・長葱) ②豚肉のスタミナ焼き ④粉ふき芋 ⑤フルーツ	①じゃこトースト ⑥牛乳	米 じゃが芋・片栗粉 食パン エッグケア	みそ・豚肉 牛乳 チーズ しらす	チンゲン菜 長ねぎ・にんにく 玉ねぎ・人参・にら あおさ・生姜
10	24	水	①ミレービスケット ①クロワッサン ②スープ(もやし・ねぎ) ③ほうれん草と鶏肉の豆乳グラタン ⑤フルーツ	①豚にらチャーハン ⑥牛乳	クロワッサン じゃがいも シチューのもと 米・油・ごま油	鶏肉 乳不使用チーズ 豚肉 牛乳・豆乳	もやし・万能ねぎ 玉ねぎ ほうれん草・パセリ 人参・にら
11	25	木	①ベビースティック ①菜めし(軟飯) ②みそ汁(白菜・わかめ) ③厚揚げの旨煮 ④ブロッコリー ⑤フルーツ	①焼きとうもろこし ⑥牛乳	米・油 25日5月5日 じゃこトースト	ツナ・みそ 油揚げ 厚揚げ 豚肉・牛乳	人参・白菜 わかめ・大根・しめじ 玉ねぎ・ブロッコリー とうもろこし・菜めしのもと
26	金	①ベビースティック ①麻婆豆腐丼(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	①チーズクッキー ⑥牛乳	米・油・片栗粉 ごま油・エッグケア スパゲティ 小麦粉・バター	豚肉・みそ・豆腐 豚肉・ツナ 牛乳 チーズ	長葱・干椎茸 人参・にんにく・生姜 小松菜・しめじ・キャベツ 胡瓜・コーン	
13	27	土	①牛乳 ①豚汁うどん ③ジャーマンポテト ⑤フルーツ	①昆布のおにぎり ⑥牛乳	乾うどん じゃが芋 油 米	みそ・牛乳 豚肉 油揚げ ウィンナー	大根・人参・きゅうり 長ねぎ・小松菜 玉ねぎ・パセリ 昆布

<お楽しみメニュー>

★ セタ ★

5	金	①ベビースティック ①セタそうめん ③星のハンバーグ ④野菜のカレー炒め ⑤フルーツ	①ブルーハワイゼリー ⑥牛乳	そうめん・油 カレー粉・アガー ブルーハワイシロップ オレンジジュース・■天	ハンバーグ 牛乳 ウィンナー ハム	人参・きゅうり キャベツ・アスパラ コーン・赤ピーマン もやし・みかん缶
---	---	--	-------------------	---	----------------------------	---

★ 夏まつりごっこ ★

12	金	⑥ヨーグルト ①焼きそば ②中華スープ ③巻揚げ(焼き)・ウィンナー ④ペイドポテト ⑤フルーツ	①金魚すくいゼリー ⑥牛乳	中華麺・片栗粉 油 アガー フライドポテト	豚肉 鶏肉 牛乳	キャベツ・もやし・あおさ 人参・ピーマン パセリ・わかめ・にんにく 長葱・生姜
----	---	--	------------------	--------------------------------	----------------	--