

7月

離乳食献立表

ゆりのこ保育園

日付	曜日	6カ月頃(初期)	7~8カ月頃(中期)		9~11カ月頃(後期)	
		午前食	午前食	午後食	午前食	午後おやつ
1	月	おかゆ 野菜スープ 白身魚のペースト 野菜のペースト	おかゆ 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 野菜の煮物	パンがゆ 野菜スープ	おかゆ 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 野菜の煮物	パンがゆ(蒸しパン) 野菜スープ
2	火	パンがゆ 野菜スープ 高野豆腐のペースト 野菜のペースト	パンがゆ 野菜スープ ささみと野菜の煮物 野菜の煮物	雑炊	パンがゆ 野菜スープ ささみと野菜の煮物 野菜の煮物	雑炊
3	水	にゅうめん 野菜スープ 豆腐のペースト 野菜のペースト	にゅうめん 肉団子の野菜あん 野菜の煮物	野菜あんかけ丼	にゅうめん 肉団子の野菜あん 野菜の煮物	野菜あんかけ丼
4	木	おかゆ 野菜スープ 高野豆腐のペースト 野菜のペースト	おかゆ 味噌汁 高野豆腐の煮物 野菜の煮物	パンがゆ 野菜スープ	おかゆ 味噌汁 高野豆腐の煮物 野菜の煮物	パンがゆ(ホットケーキ) 野菜スープ
5	金	おかゆ 野菜スープ 麩のペースト 野菜のペースト	おかゆ 味噌汁 ささみと野菜の煮物 野菜の煮物	煮込みうどん	おかゆ 味噌汁 ささみと野菜の煮物 野菜の煮物	煮込みうどん
6	土	おかゆ 野菜スープ 豆腐のペースト 野菜のペースト	野菜あんかけ丼 野菜スープ 野菜の煮物	パンがゆ 野菜スープ	野菜あんかけ丼 野菜スープ 野菜の煮物	パンがゆ(蒸しパン) 野菜スープ
8	月	おかゆ 野菜スープ しらすのペースト 野菜のペースト	おかゆ 味噌汁 しらすと野菜の煮物 野菜の煮物	にゅうめん	おかゆ 味噌汁 しらすと野菜の煮物 野菜の煮物	にゅうめん
9	火	おかゆ 野菜スープ 高野豆腐のペースト 野菜のペースト	おかゆ 野菜スープ 高野豆腐の野菜あんかけ 野菜の煮物	煮込みうどん	おかゆ 野菜スープ 高野豆腐の野菜あんかけ 野菜の煮物	煮込みうどん
10	水	パンがゆ 野菜スープ 麩のペースト 野菜のペースト	パンがゆ 野菜スープ 鶏ひき肉と野菜の煮物 野菜の煮物	雑炊	パンがゆ 野菜スープ 鶏ひき肉と野菜の煮物 野菜の煮物	雑炊
11	木	煮込みうどん 野菜スープ 豆腐のペースト 野菜のペースト	煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物 野菜の煮物	パンがゆ 野菜スープ	煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物 野菜の煮物	パンがゆ(ホットケーキ) 野菜スープ
12	金	おかゆ 野菜スープ 白身魚のペースト 野菜のペースト	おかゆ 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 野菜の煮物	にゅうめん	おかゆ 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 野菜の煮物	にゅうめん
13	土	おかゆ 野菜スープ 麩のペースト 野菜のペースト	おかゆ 味噌汁 麩と野菜の煮物 野菜の煮物	パンがゆ 野菜スープ	おかゆ 味噌汁 麩と野菜の煮物 野菜の煮物	パンがゆ(蒸しパン) 野菜スープ
16	火	にゅうめん 野菜スープ しらすのペースト 野菜のペースト	にゅうめん 野菜のそぼろあん 野菜の煮物	野菜雑炊	にゅうめん 野菜のそぼろあん 野菜の煮物	野菜雑炊

17	水	おかゆ 野菜スープ 高野豆腐のペースト 野菜のペースト	おかゆ お吸い物 高野豆腐と野菜の煮物 野菜の煮物	煮込みうどん	おかゆ お吸い物 高野豆腐と野菜の煮物 野菜の煮物	煮込みうどん
18	木	パンがゆ 野菜スープ 白身魚のペースト 野菜のペースト	パンがゆ 野菜スープ 白身魚と野菜の煮物 野菜の煮物	野菜あんかけ丼	パンがゆ 野菜スープ 白身魚と野菜の煮物 野菜の煮物	野菜あんかけ丼
19	金	おかゆ 野菜スープ 豆腐のペースト 野菜のペースト	おかゆ 味噌汁 肉団子のトマト煮 野菜の煮物	パンがゆ 野菜スープ	おかゆ 味噌汁 肉団子のトマト煮 野菜の煮物	パンがゆ (ホットケーキ) 野菜スープ
20	土	おかゆ 野菜スープ 高野豆腐のペースト 野菜のペースト	高野豆腐のあんかけ丼 味噌汁 野菜の煮物	にゅうめん	高野豆腐のあんかけ丼 味噌汁 野菜の煮物	にゅうめん
22	月	煮込みうどん 野菜スープ しらすのペースト 野菜のペースト	煮込みうどん しらすと野菜の煮物 野菜の煮物	雑炊	煮込みうどん しらすと野菜の煮物 野菜の煮物	雑炊
23	火	おかゆ 野菜スープ 麩のペースト 野菜のペースト	おかゆ 味噌汁 麩と野菜の煮物 野菜の煮物	パンがゆ 野菜スープ	おかゆ 味噌汁 麩と野菜の煮物 野菜の煮物	パンがゆ (蒸しパン) 野菜スープ
24	水	パンがゆ 野菜スープ 白身魚のペースト 野菜のペースト	パンがゆ 野菜スープ 白身魚と野菜の煮物 野菜の煮物	煮込みうどん	パンがゆ 野菜スープ 白身魚と野菜の煮物 野菜の煮物	煮込みうどん
25	木	おかゆ 野菜スープ 豆腐のペースト 野菜のペースト	おかゆ 味噌汁 豆腐と野菜の煮物 野菜の煮物	パンがゆ 野菜スープ	おかゆ 味噌汁 豆腐と野菜の煮物 野菜の煮物	パンがゆ (ホットケーキ) 野菜スープ
26	金	おかゆ 野菜スープ 麩のペースト 野菜のペースト	あんかけ丼 野菜スープ 野菜の煮物	にゅうめん	あんかけ丼 野菜スープ 野菜の煮物	にゅうめん
27	土	おかゆ 野菜スープ しらすのペースト 野菜のペースト	おかゆ 味噌汁 しらすと野菜の煮物 野菜の煮物	パンがゆ 野菜スープ	おかゆ 味噌汁 しらすと野菜の煮物 野菜の煮物	パンがゆ (蒸しパン) 野菜スープ
29	月	パンがゆ 野菜スープ 豆腐のペースト 野菜のペースト	パンがゆ 野菜スープ 豆腐と野菜の煮物 野菜の煮物	煮込みうどん	パンがゆ 野菜スープ 豆腐と野菜の煮物 野菜の煮物	煮込みうどん
30	火	おかゆ 野菜スープ 高野豆腐のペースト 野菜のペースト	おかゆ 味噌汁 高野豆腐の野菜あんかけ 野菜の煮物	パンがゆ 野菜スープ	おかゆ 味噌汁 高野豆腐の野菜あんかけ 野菜の煮物	パンがゆ (ホットケーキ) 野菜スープ
31	水	にゅうめん 野菜スープ しらすのペースト 野菜のペースト	煮込みうどん しらすと野菜の煮物 野菜の煮物	雑炊	煮込みうどん しらすと野菜の煮物 野菜の煮物	雑炊

★完了期 通常食のとりわけで調理致します、味付けは薄く固さは柔らかめにしています。

おやつ分量については通常食（乳児分量）の8割を目安としています。

献立は離乳食献立ではなく、通常の献立表をごらんください。

★離乳食の始まりや移行期などに個別に配慮して内容を変更することがあります。



7月

日	曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
1	月	ご飯 味噌汁 魚の梅照り焼き キャベツの胡麻ドレサラダ フルーツ	△精白米 △さつまいも □ぶなしめじ ○みそ ○かつお節 ○むきがれい △三温糖 □梅びしお □キャベツ □にんじん □えのきたけ □コーン缶 △三温糖 △ごま油 △すりごま □バナナ	牛乳 せんべい クッキー 牛乳 フライドポテト	○牛乳 △せんべい △クッキー ○牛乳 △じゃがいも △油 □あおのり
2	火	丸パン 野菜スープ チキンカツ 玉ねぎドレッシングサラダ フルーツ	△ロールパン □たまねぎ □にんじん □コーン缶 ○若鶏もも △薄力粉 ○鶏卵 △パン粉 △油 □たまねぎ △三温糖 △油 □キャベツ □きゅうり □にんじん □だいこん □オレンジ	牛乳 せんべい クッキー 麦茶 おほかおにぎり	○牛乳 △せんべい △クッキー △精白米 ○かつお節 △いりごま
3	水	七夕そうめん 星バーグ 野菜のコロコロサラダ のり塩とうもろこし フルーツ2点盛り	△手延そうめん □にんじん ○魚肉ソーセージ ○鶏卵 □きゅうり ○ぶたひき肉 □たまねぎ △パン粉 □にんじん ○鶏卵 △砂糖 △片栗粉 □にんじん □きゅうり □だいこん △三温糖 △油 □コーン缶 △天ぷら粉 □あおのり △油 □バナナ □パイン缶	麦茶 せんべい クッキー 牛乳 七夕ゼリー お星さまクッキー	△せんべい △クッキー ○牛乳 △寒天ゼリー □黄桃缶 □みかん缶 □かぼちゃ △無塩バター △砂糖 △薄力粉
4	木	ご飯 味噌汁 豚肉のしょうが焼き 大根ジャコサラダ フルーツ	△精白米 ○豆腐 □ほうれんそう □えのきたけ ○みそ ○かつお節 ○ぶたロース □たまねぎ □にんじん □しょうが △三温糖 △油 □だいこん □にんじん □きゅうり △いりごま ○しらす干し □梅びしお △三温糖 ○かつお節 □オレンジ	麦茶 せんべい クッキー 牛乳 肉まん風蒸しパン	△せんべい △クッキー ○牛乳 △ホットケーキミックス △三温糖 ○牛乳 △ごま油 ○ぶたひき肉 □にんじん □乾しいたけ □長ねぎ □しょうが
5	金	ご飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 根菜と厚揚げの煮物 付け合わせ フルーツ	△精白米 △じゃがいも □わかめ ○油揚げ ○みそ ○かつお節 ○若鶏もも △三温糖 ○生揚げ □ごぼう □にんじん □れんこん △三温糖 □さやいんげん □ブロッコリー □パイン缶	麦茶 せんべい クッキー 牛乳 ロッククッキー	△せんべい △クッキー ○牛乳 △薄力粉 △無塩バター △砂糖 □レーズン △コーンフレーク
6	土	豚丼 卵スープ ナムル フルーツ	△精白米 ○ぶたロース □たまねぎ □ぶなしめじ □にんじん △三温糖 ○かつお節 □さやいんげん ○鶏卵 □たまねぎ □あさつき □こまつな □にんじん □ぶなしめじ △ごま油 △いりごま □バナナ	麦茶 せんべい クッキー 牛乳 バウムクーヘン	△せんべい △クッキー ○牛乳 △バウムクーヘン
8	月	ご飯 味噌汁 鮭のごま照り焼き 青菜の磯和え フルーツ	△精白米 □もやし □わかめ □たまねぎ ○みそ ○かつお節 ○さけ △いりごま □ほうれんそう □もやし □にんじん □きざみのり □オレンジ	麦茶 せんべい クッキー 牛乳 塩焼きそば	△せんべい △クッキー ○牛乳 △中華めん ○ぶたロース □キャベツ □にんじん □たまねぎ □青ピーマン □あおのり △油

○：赤(血や筋肉を作る) △：黄(熱や力のもとになる) □：緑(体の調子を整える) ※納品状況により献立変更をする場合がございます

7月

日 曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
9 火	ご飯 わかめスープ 中華風焼き物 ブロッコリーの磯和え フルーツ	△精白米 □わかめ □長ねぎ ○豆腐 △ごま油 △いりごま ○ぶたひき肉 □キャベツ □にら □にんじん □しょうが □にんにく △片栗粉 △三温糖 △ごま油 □ブロッコリー □にんじん □だいこん □きざみのり □すいか	麦茶 せんべい クッキー 牛乳 豆腐ドーナツ	△せんべい △クッキー ○牛乳 ○豆腐 △ホットケーキミックス △油 ○きな粉 △グラニュー糖
10 水	丸パン 野菜スープ タンドリーチキン 元気サラダ フルーツ	△ロールパン □キャベツ □にんじん □長ねぎ ○若鶏もも ○プレーンヨーグルト □トマトケチャップ □にんにく □きゅうり ○ロースハム □キャベツ □コーン缶 □にんじん □トマト ○かつお節 △油 △三温糖 □バナナ	牛乳 せんべい クッキー 麦茶 じゃこおかかご飯	○牛乳 △せんべい △クッキー △精白米 ○しらす干し ○かつお節 △いりごま
11 木	ミートソーススパゲティ 野菜スープ カレーローストポテト 付け合わせ フルーツ	△スパゲティ △油 ○ぶたひき肉 □たまねぎ □にんじん □トマトホール缶 □トマトケチャップ △三温糖 □ぶなしめじ □にんじん ○豆腐 △じゃがいも △油 □ブロッコリー □みかん缶	牛乳 せんべい クッキー 麦茶 鮭とわかめのおにぎり ★れんこんチップ	○牛乳 △せんべい △クッキー △精白米 ○さけ △いりごま □れんこん △油
12 金	ご飯 けんちん汁 魚の味噌焼 小松菜のえのき和え フルーツ	△精白米 □だいこん □にんじん □ごぼう □長ねぎ ○豆腐 ○油揚げ ○かつお節 ○むきがれい △三温糖 ○みそ □こまつな □にんじん □えのきたけ □キャベツ □バナナ	牛乳 せんべい クッキー 牛乳 黒糖蒸しパン	○牛乳 △せんべい △クッキー ○牛乳 △ホットケーキミックス △黒砂糖 ○牛乳 △油
13 土	親子丼 味噌汁 胡瓜のゆかり和え フルーツ	△精白米 ○鶏卵 ○若鶏もも □たまねぎ □乾しいたけ △三温糖 □きざみのり □かぶ ○油揚げ ○みそ ○かつお節 □きゅうり □にんじん □はくさい △ごま油 □オレンジ	牛乳 せんべい クッキー 麦茶 フルーチェ	○牛乳 △せんべい △クッキー △フルーチェ(ストロベリー) ○牛乳
16 火	ちゃんぽん風ラーメン たたききゅうり 付け合わせ フルーツ	△中華めん □にんじん □キャベツ □チンゲンサイ □もやし □コーン缶 ○ぶたロース ○魚肉ソーセージ ○豆乳 △ごま油 □きゅうり □にんじん △三温糖 △いりごま △ごま油 □トマト □黄桃缶	牛乳 せんべい クッキー 麦茶 カレーピラフ	○牛乳 △せんべい △クッキー △精白米 ○ぶたひき肉 □たまねぎ □にんじん
17 誕生 日 会	お楽しみご飯 お吸い物 鶏の唐揚げ ほうれん草の納豆和え さつま芋のレモン煮 フルーツ二点盛り	△精白米 ○さけフレーク □さやえんどう ○でんぶ ○魚肉ソーセージ □コーン缶 □にんじん △焼きふ □えのきたけ □こまつな ○かつお節 ○若鶏もも □しょうが △片栗粉 △油 □ほうれんそう □もやし □にんじん ○納豆 ○かつお節 △さつま芋 △三温糖 □レモン □バナナ □黄桃缶	牛乳 せんべい クッキー りんごジュース きんぎょゼリー チーズサブレ	○牛乳 △せんべい △クッキー □りんごジュース ○牛乳 △砂糖 △寒天ゼリー □すいか △無塩バター △グラニュー糖 ○鶏卵 △薄力粉 ○パルメザンチーズ

○：赤(血や筋肉を作る) △：黄(熱や力のもとになる) □：緑(体の調子を整える) ※納品状況により献立変更をする場合がございます

7月

日 曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
18 木	丸パン ミネストローネ 鮭のパン粉焼き じゃが芋のカレー炒め フルーツ	△ロールパン □キャベツ □たまねぎ □さやいんげん □にんじん □トマト缶 △三温糖 □トマトケチャップ ○さけ △マヨネーズ △パン粉 △じゃがいも ○ベーコン □にんじん △油 □オレンジ	牛乳 せんべい クッキー 麦茶 五平もち	○牛乳 △せんべい △クッキー △精白米 △三温糖 ○みそ △すりごま
19 金	ひじきゆかりご飯 味噌汁 豚肉のねぎ塩焼き 野菜炒め フルーツ	△精白米 □乾ひじき □かぼちゃ □あさつき □ぶなしめじ ○みそ ○かつお節 ○ぶたロース △ごま油 □長ねぎ □はくさい □にんじん □たまねぎ □もやし △ごま油 △片栗粉 □パイナップル缶	牛乳 せんべい クッキー 麦茶 フルーツヨーグルト 全粒粉クラッカー	○牛乳 △せんべい △クッキー ○フレーンヨーグルト □みかん缶 □黄桃缶 □バナナ △砂糖 △クラッカー
20 土	焼き豚丼 豆腐とわかめのスープ きゅうりの梅和え フルーツ	△精白米 ○焼き豚 □しょうが □長ねぎ △三温糖 □さやえんどう ○豆腐 □わかめ □長ねぎ □きゅうり □にんじん □梅びしお ○かつお節 □バナナ	麦茶 せんべい クッキー 牛乳 パウムクーヘン	△せんべい △クッキー ○牛乳 △パウムクーヘン
22 月	味噌煮込みうどん ちくわの磯辺揚げ 付け合わせ フルーツ	△うどん ○ぶたロース □だいこん □にんじん □乾しいたけ □ごぼう □長ねぎ □こまつな ○みそ ○かつお節 ○ちくわ △薄力粉 □あおのり △油 □トマト □オレンジ	麦茶 せんべい クッキー 牛乳 きなこマカロニ	△せんべい △クッキー ○牛乳 △マカロニ ○きな粉 △三温糖
23 火	ご飯 味噌汁 肉じゃが 切干大根の酢の物 付け合わせ フルーツ	△精白米 □キャベツ □もやし □えのきたけ ○みそ ○かつお節 △じゃがいも ○ぶたロース □たまねぎ □にんじん △しらたき △三温糖 △油 □切干しだいこん □きゅうり □にんじん □わかめ △三温糖 □ブロッコリー □バナナ	牛乳 せんべい クッキー 牛乳 ココアマフィン	○牛乳 △せんべい △クッキー ○牛乳 △ホットケーキミックス △砂糖 ○鶏卵 △無塩バター ○牛乳
24 水	黒糖パン 野菜スープ 鮭のコーンクリーム焼 ズッキーニのソテー フルーツ	△黒糖パン □切干しだいこん ○ベーコン □あさつき ○さけ □クリームコーン缶 ○パルメザンチーズ □ズッキーニ □コーン缶 □にんじん □赤ピーマン □黄ピーマン △無塩バター □黄桃缶	牛乳 せんべい クッキー 麦茶 鶏そぼろおにぎり	○牛乳 △せんべい △クッキー △精白米 ○鶏ひき肉 △三温糖
25 木	ご飯 味噌汁 豆腐のハンバーグ キャベツの塩昆布和え フルーツ	△精白米 △さつまいも □たまねぎ ○みそ ○かつお節 ○豆腐 ○ぶたひき肉 □たまねぎ □にんじん △パン粉 ○鶏卵 □ぶなしめじ □えのきたけ △三温糖 △片栗粉 □にんじん □キャベツ □きゅうり △いりごま □すいか	麦茶 せんべい クッキー 牛乳 ジャムサンド	△せんべい △クッキー ○牛乳 △食パン ○ホイップクリーム □いちごジャム

○：赤(血や筋肉を作る) △：黄(熱や力のもとになる) □：緑(体の調子を整える) ※納品状況により献立変更をする場合がございます

7月

日 曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ	おやつの使用材料
			午後おやつ	
26 金	夏野菜カレー 野菜スープ オレンジキャロットラペ 付け合わせ フルーツ	△精白米 ○若鶏もも □たまねぎ □にんじん □ズッキーニ □かぼちゃ □トマト缶 △油 □にんじん △じゃがいも □長ねぎ □にんじん □オレンジ △油 △三温糖 □トマト □バナナ	牛乳	○牛乳
			せんべい	△せんべい
27 土	三色丼 味噌汁 厚揚げの煮物 フルーツ	△精白米 ○鶏ひき肉 △三温糖 ○鶏卵 □こまつな △ごま油 □きざみのり △さつまいも □ぶなしめじ ○みそ ○かつお節 ○油揚げ □ごぼう □にんじん □れんこん ○かつお節 △三温糖 □さいいんげん □オレンジ	クッキー	△クッキー
			牛乳	○牛乳
29 月	丸パン 野菜スープ 鶏肉のピカタ ほうれん草とツナのサラダ フルーツ	△ロールパン □ぶなしめじ □にんじん □長ねぎ ○若鶏もも △薄力粉 ○鶏卵 ○パルメザンチーズ □トマトケチャップ □ほうれん草 □ツナ缶 □コーン缶 □にんじん △三温糖 △ごま油 □バナナ	牛乳	○牛乳
			せんべい	△せんべい
30 火	コーンご飯 具だくさん味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 キャベツのおかか和え フルーツ	△精白米 □コーン缶 ○ベーコン □あおのり □えのきたけ □だいこん □たまねぎ □こまつな ○みそ ○かつお節 ○若鶏もも △三温糖 □キャベツ □にんじん □もやし ○かつお節 □パインアップル缶	クッキー	△クッキー
			牛乳	○牛乳
31 水	しらすとキャベツのスパゲティ ポトフ 切干大根の五目サラダ 付け合わせ フルーツ	△スパゲティ ○しらす干し □キャベツ □にんじん □たまねぎ □あさつき △無塩バター □にんにく △油 △じゃがいも □たまねぎ □にんじん ○ウインナーソーセージ □切干大根 □にんじん □コーン缶 □乾ひじき ○かにかま □トマト □みかん缶	牛乳	○牛乳
			せんべい	△せんべい

○：赤(血や筋肉を作る) △：黄(熱や力のもとになる) □：緑(体の調子を整える) ※納品状況により献立変更をする場合がございます

★カミカミメニュー(11日) 噛みごたえのある『カミカミメニュー』です。毎月1回実施しています。

目標量	エネルギー450kcal	たん白質16.8g	脂質13.5g	塩分1.5g
今月の平均値	エネルギー461kcal	たん白質18.2g	脂質14.9g	塩分1.5g