

7月

離乳食献立表

ゆりのこ保育園

日付	曜日	7～8カ月頃(中期)		9～11カ月頃(後期)	
		午前食	午後食	午前食	午後おやつ
1	火	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 フルーツ	おかゆ 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 野菜の煮物	きなこ蒸しパン 野菜スープ フルーツ
2	水	おかゆ 野菜スープ 鶏ひき肉と野菜の煮物 野菜の煮物	にゅうめん フルーツ	おかゆ 野菜スープ 鶏ひき肉と野菜の煮物 野菜の煮物	にゅうめん フルーツ
3	木	パンがゆ 野菜スープ 高野豆腐と野菜の煮物 野菜の煮物	雑炊 フルーツ	パン 野菜スープ 高野豆腐と野菜の煮物 野菜の煮物	雑炊 フルーツ
4	金	煮込みうどん しらすと野菜の煮物 野菜の煮物	野菜あんかけ丼 野菜スープ フルーツ	煮込みうどん しらすと野菜の煮物 野菜の煮物	野菜あんかけ丼 野菜スープ フルーツ
5	土	おかゆ お吸い物 高野豆腐と野菜の煮物 野菜の煮物	雑炊 フルーツ	おかゆ お吸い物 高野豆腐と野菜の煮物 野菜の煮物	雑炊 フルーツ
7	月	おかゆ 味噌汁 鮭と野菜の煮物 野菜の煮物	スープスパゲッティー フルーツ	おかゆ 味噌汁 鮭と野菜の煮物 野菜の煮物	スープスパゲッティー フルーツ
8	火	パンがゆ 野菜スープ ささみと野菜の煮物 野菜の煮物	にゅうめん フルーツ	パン 野菜スープ ささみと野菜の煮物 野菜の煮物	にゅうめん フルーツ
9	水	三色野菜丼 ツナと野菜の煮物 味噌汁	雑炊 フルーツ	三色野菜丼 ツナと野菜の煮物 味噌汁	雑炊 フルーツ
10	木	おかゆ お吸い物 しらすと野菜の煮物 野菜の煮物	にゅうめん フルーツ	おかゆ お吸い物 しらすと野菜の煮物 野菜の煮物	にゅうめん フルーツ
11	金	煮込みうどん ささみと野菜の煮物 野菜の煮物	雑炊 フルーツ	煮込みうどん ささみと野菜の煮物 野菜の煮物	雑炊 フルーツ
12	土	おかゆ 味噌汁 鮭と野菜の煮物 野菜の煮物	スープスパゲッティー フルーツ	おかゆ 味噌汁 鮭と野菜の煮物 野菜の煮物	スープスパゲッティー フルーツ
14	月	おかゆ 野菜スープ 鮭と野菜の煮物 野菜の煮物	パンがゆ 野菜スープ フルーツ	おかゆ 野菜スープ 鮭と野菜の煮物 野菜の煮物	蒸しパン 野菜スープ フルーツ
15	火	おかゆ 味噌汁 豆腐と野菜の煮物 野菜の煮物	にゅうめん フルーツ	おかゆ 味噌汁 豆腐と野菜の煮物 野菜の煮物	にゅうめん フルーツ

16	水	パンがゆ 野菜スープ しらすと野菜の煮物 野菜の煮物	雑炊 フルーツ	パン 野菜スープ しらすと野菜の煮物 野菜の煮物	雑炊 フルーツ
17	木	おかゆ 味噌汁 鮭と野菜の煮物 野菜の煮物	煮込みうどん フルーツ	おかゆ 味噌汁 鮭と野菜の煮物 野菜の煮物	煮込みうどん フルーツ
18	金	スープスパゲッティー ツナと野菜の煮物 野菜の煮物	野菜あんかけ丼 野菜スープ フルーツ	スープスパゲッティー ツナと野菜の煮物 野菜の煮物	野菜あんかけ丼 野菜スープ フルーツ
19	土	おかゆ 味噌汁 野菜のそぼろあんかけ 野菜の煮物	にゅうめん フルーツ	おかゆ 味噌汁 野菜のそぼろあんかけ 野菜の煮物	にゅうめん フルーツ
22	火	おかゆ 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 野菜の煮物	雑炊 フルーツ	おかゆ 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 野菜の煮物	雑炊 フルーツ
23	水	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 フルーツ	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 フルーツ
24	木	パンがゆ 野菜スープ 鮭と野菜の煮物 野菜の煮物	にゅうめん フルーツ	パン 野菜スープ 鮭と野菜の煮物 野菜の煮物	にゅうめん フルーツ
25	金	煮込みうどん しらすと野菜の煮物 野菜の煮物	雑炊 フルーツ	煮込みうどん しらすと野菜の煮物 野菜の煮物	雑炊 フルーツ
26	土	パンがゆ 野菜スープ 鮭と野菜の煮物 野菜の煮物	煮込みうどん フルーツ	パン 野菜スープ 鮭と野菜の煮物 野菜の煮物	煮込みうどん フルーツ
28	月	おかゆ 味噌汁 鶏ひき肉と野菜の煮物 野菜の煮物	スープスパゲッティー フルーツ	おかゆ 味噌汁 鶏ひき肉と野菜の煮物 野菜の煮物	スープスパゲッティー フルーツ
29	火	パンがゆ 野菜スープ 鮭と野菜の煮物 野菜の煮物	雑炊 フルーツ	パン 野菜スープ 鮭と野菜の煮物 野菜の煮物	雑炊 フルーツ
30	水	三色野菜丼 白身魚と野菜の煮物 味噌汁	にゅうめん フルーツ	三色野菜丼 白身魚と野菜の煮物 味噌汁	にゅうめん フルーツ
31	木	煮込みうどん 鮭と野菜の煮物 野菜の煮物	雑炊 フルーツ	煮込みうどん 鮭と野菜の煮物 野菜の煮物	雑炊 フルーツ

★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	火	ご飯 鮭のきのこあんかけ れんこんのきんぴら なすのみそ汁 フルーツ	△精白米 ○さけ □しめじ □えのきたけ □たまねぎ □にんじん □絹さや □こんぶ ○かつお節 □れんこん □にんじん ○ちくわ △三温糖 △ごま油 △いりごま □なす ○油揚げ □キャベツ ○みそ □こんぶ ○かつお節 □バナナ	麦茶 せんべい 牛乳 ポテトフライ	△せんべい ○牛乳 △じゃがいも △油 □あおのり
2	水	五目ちらし寿司 唐揚げ 星形ポテト オクラのすまし汁 キラキラゼリー	△精白米 □にんじん □乾しいたけ □れんこん ○油揚げ △三温糖 ○桜でんぶ □さやえんどう ○若鶏もも皮なし □しょうが △片栗粉 △油 △じゃがいも △油 □わかめ □オクラ ○絹ごし豆腐 □こんぶ ○かつお節 △ふ △寒天ゼリー(ぶどう) △寒天ゼリー(青りんご) □すいか	牛乳 クッキー 麦茶 七夕そうめん	○牛乳 △クッキー △手延そうめん □にんじん ○ロースハム □きゅうり □乾しいたけ ○かつお節 □こんぶ
3	木	黒糖パン 鶏肉のママレード焼き ツナのコロコロサラダ 野菜スープ フルーツ	△黒糖パン ○若鶏もも皮なし □ママレードジャム ○ツナ缶 □にんじん □きゅうり □かぶ □かぶの葉 △三温糖 △油 □ぶなしめじ △じゃがいも □もやし □バナナ	麦茶 せんべい 牛乳 かぼちゃのレアチーズケーキ	△せんべい ○牛乳 □かぼちゃ ○クリームチーズ △クッキー ○練乳 △無塩バター ○ゼラチン ○牛乳
4	金	味噌クリームパスタ カレーローストポテト 茹でとうもろこし ミネストローネ フルーツ	△スパゲッティー ○若鶏もも皮なし ○ベーコン □ぶなしめじ □にんじん □ほうれんそう □ブロッコリー ○しろみそ ○牛乳 △じゃがいも △油 □パセリ △とうもろこし □キャベツ □たまねぎ □にんじん ○ウインナーソーセージ ○水煮大豆 □トマト缶 □パイン缶	牛乳 クッキー 麦茶 五平もち	○牛乳 △クッキー △精白米 △もち米 ○みそ △三温糖 △すりごま
5	土	野菜あんかけ丼 もやしのナムル 野菜スープ フルーツ	△精白米 ○ぶたもも □キャベツ □たまねぎ □にんじん □乾しいたけ △片栗粉 □もやし □にんじん □きゅうり △三温糖 △ごま油 △いりごま □チンゲンサイ □長ねぎ □えのきたけ □バナナ	麦茶 せんべい 牛乳 バウムクーヘン	△せんべい ○牛乳 △バウムクーヘン(市販)
7	月	ご飯 魚の塩こうじ焼き 厚揚げの煮物 白菜のみそ汁 フルーツ	△精白米 ○さけ △塩こうじ ○生揚げ □だいこん □にんじん △三温糖 ○かつお節 □こんぶ □はくさい □ぶなしめじ □ごぼう ○みそ □こんぶ ○かつお節 □みかん缶	麦茶 クッキー 牛乳 セサミスコーン	△クッキー ○牛乳 △ホットケーキミックス △無塩バター ○牛乳 △くろごま
8	火	丸パン 豚しそチーズつくね トマトのさっぱり和え ズッキーニのスープ フルーツ	△ロールパン ○ぶたひき肉 □たまねぎ ○木綿豆腐 □しそ △パン粉 ○ピザ用チーズ □しょうが □トマト □レタス □きゅうり △三温糖 △ごま油 △いりごま □ズッキーニ □かぼちゃ □長ねぎ ○ベーコン □バナナ	牛乳 せんべい 麦茶 みそポテト	○牛乳 △せんべい △じゃがいも △油 △三温糖 ○みそ

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 水	チキンカレー	△精白米 ○若鶏もも皮なし □たまねぎ □にんじん △じゃがいも △油 □トマトケチャップ	麦茶 クッキー	△クッキー
	野菜スープ(※備蓄用)	□キャベツ □にんじん □たまねぎ △オリーブオイル	牛乳	○牛乳
	元気サラダ	□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	いちごババロア クラッカー	○牛乳 ○生クリーム △三温糖 △プリンミックス(いちご味) △クラッカー
	フルーツ	□すいか		
10 木	ご飯	△精白米	麦茶	
	魚の香味ダレ	○むきがれい △塩こうじ □長ねぎ □たまねぎ	せんべい	△せんべい
	大根のおかか和え	□だいこん □きゅうり □にんじん □こまつな ○かつお節 △ごま油	牛乳	○牛乳
	高野豆腐のみそ汁	○高野豆腐 □はくさい □わかめ ○みそ □こんぶ ○かつお節	肉まん風蒸しパン	△薄力粉 ○牛乳 △砂糖 △ごま油 ○ぶたひき肉 □たまねぎ ○みそ △三温糖
11 金	フルーツ	□バナナ		
	ジャージャー麺	△中華めん ○ぶたひき肉 □にんじん □たまねぎ □乾しいたけ □しょうが ○みそ △三温糖 △ごま油	牛乳 クッキー	○牛乳 △クッキー
	ささみとオクラの梅和え	○若鶏ささ身 □にんじん □きゅうり □オクラ □もやし □梅びしお	麦茶	
	中華スープ	□えのきたけ □わかめ ○木綿豆腐 □あさつき	枝豆ごはん	△精白米 □えだまめ △いりごま
12 土	フルーツ	□パイン缶		
	チャーハン	△精白米 ○焼き豚 □にんじん □こまつな □長ねぎ □乾しいたけ △ごま油	麦茶	
	ブロッコリーの磯和え	□ブロッコリー □にんじん □もやし □きざみのり	せんべい	△せんべい
	かぶのスープ	□かぶの葉 □かぶ □キャベツ	牛乳	○牛乳
14 月	バナナヨーグルト	□バナナ ○プレーンヨーグルト △三温糖	ドーナツ	ドーナツ(市販)
	ご飯	△精白米	麦茶	
	魚の味噌マヨ焼き	○さけ ○みそ △塩こうじ △マヨドレ	クッキー	△クッキー
	切干大根の煮物	□切干しだいこん □にんじん ○油揚げ ○さつま揚げ □絹さや □乾しいたけ △三温糖 ○かつお節 □こんぶ	牛乳	○牛乳
15 火	すまし汁	□えのきたけ □チンゲンサイ ○絹ごし豆腐 ○かつお節 □こんぶ	ココア蒸しパン	△ホットケーキミックス ○牛乳 △油 △ココア
	フルーツ	□みかん缶		
	バターコーンごはん	△精白米 □コーン缶 △無塩バター	麦茶	
	鶏肉のトマトクリームソース	○若鶏もも皮なし △塩こうじ □トマト缶 □たまねぎ □ぶなしめじ ○牛乳	せんべい	△せんべい
16 誕生日会	かぼちゃのサラダ	□かぼちゃ ○ベーコン □きゅうり	牛乳	○牛乳
	キャベツのスープ	□キャベツ □もやし □オクラ	ピザパン	△食パン □コーン缶 □たまねぎ □ピーマン □トマトケチャップ ○ピザ用チーズ
	フルーツ	□バナナ		
	お楽しみサンド	△食パン □いちごジャム ○クリームチーズ ○スライスチーズ ○ロースハム △マヨドレ	牛乳 クッキー	○牛乳 △クッキー
16 誕生日会	鮭のパン粉チーズ焼き	○さけ △塩こうじ △パン粉 ○粉チーズ		
	夏野菜のマリネ	□トマト □にんじん □きゅうり □キャベツ △三温糖 □寒天	りんごジュース	□りんごジュース
	クリームコーンスープ	□コーン缶 □たまねぎ □クリームコーン缶 ○牛乳	トライフル	△ホットケーキミックス △三温糖 ○牛乳 ○生クリーム
	フルーツポンチ	□みかん缶 □白桃缶 □パイン缶 △寒天ゼリー(ぶどう) △三温糖		□メロン

○:赤 △:黄 □:緑 ★:除去対象食品

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
17	木	ご飯 とうもろこしの蒸し団子 冬瓜の煮物 なめこのみそ汁 フルーツ	△精白米 ○ぶたひき肉 ○木綿豆腐 □たまねぎ □しょうが △片栗粉 △油 □コーン缶 □とうがん □にんじん ○生揚げ ○かつお節 □こんぶ □なめこ □はくさい □なす ○みそ □こんぶ ○かつお節 □バナナ	麦茶 せんべい 牛乳 お麩ラスク	△せんべい ○牛乳 △ふ △上白糖 △無塩バター
18	金	スープスパゲッティ じゃがいもとツナのチーズ焼き 付け合わせ フルーツ	△スパゲッティ ○ウインナーソーセージ □たまねぎ □にんじん □ぶなしめじ □キャベツ △油 △じゃがいも ○ツナ缶 □コーン缶 ○ピザ用チーズ □パセリ □トマト □パイン缶	牛乳 クッキー 麦茶 鶏そぼろおにぎり	○牛乳 △クッキー △精白米 ○鶏ひき肉 △三温糖 △ごま油
19	土	豚丼 きゅうりとツナのさっぱり和え わかめのスープ 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 □きゅうり ○ツナ缶 □もやし △三温糖 □わかめ □長ねぎ ○絹豆腐 △ごま油 □バナナ	麦茶 せんべい 牛乳 フルーチェ クラッカー	△せんべい ○牛乳 △フルーチェ ○牛乳 △クラッカー
22	火	ご飯 魚のおろしあんかけ きゅうりの塩昆布和え みそ汁 フルーツ	△精白米 ○むぎがれい △塩こうじ □だいこん ○かつお節 □こんぶ △片栗粉 □きゅうり □だいこん □はくさい ○かつお節 △塩昆布 ○高野豆腐 □かぼちゃ □チンゲンサイ ○みそ ○かつお節 □こんぶ □すいか	牛乳 せんべい 麦茶 お好み焼き	○牛乳 △せんべい △薄力粉 □キャベツ ○ぶたひき肉 △ながいも △油 □あおのり △マヨドレ
23	水	ご飯 鶏じゃが ほうれん草のごま和え なすのみそ汁 フルーツ	△精白米 ○若鶏もも皮なし △じゃがいも □にんじん ○かつお節 □こんぶ □ほうれんそう □もやし □にんじん △三温糖 △すりごま □なす □たまねぎ ○油揚げ ○みそ □こんぶ ○かつお節 □白桃缶	麦茶 クッキー 牛乳 クラッカーサンド	△クッキー ○牛乳 △クラッカー ○クリームチーズ □いちごジャム
24	木	丸パン カレイのやみつきソー シーザーサラダ 野菜スープ フルーツ	△ロールパン ○カレイ △三温糖 □レモン果汁 △片栗粉 △オリーブ油 □キャベツ □にんじん □きゅうり □コーン缶 ○ベーコン △三温糖 ○粉チーズ ○プレーンヨーグルト △クルトン △マヨドレ □たまねぎ □こまつな □しめじ □バナナ	牛乳 せんべい 麦茶 ★さつまいもかりんとう しらすご飯	○牛乳 △せんべい △さつまいも △片栗粉 △油 △風味糖 △精白米 ○しらす干し △いりごま
25	金	冷やしきつねうどん 冷しゃぶサラダ フルーツ	△うどん □チンゲンサイ ○油揚げ □にんじん □たまねぎ □長ねぎ □乾しいたけ △三温糖 □こんぶ ○かつお節 ○ぶたロース □レタス □にんじん □きゅうり □トマト △ごま油 △三温糖 △いりごま △マヨドレ □パイン缶	麦茶 クッキー 牛乳 じゃがいもボンデージュ	△クッキー ○牛乳 △じゃがいも △米粉 ○粉チーズ △油 ○牛乳

○：赤 △：黄 □：緑 ★：除去対象食品

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
26 土	中華丼 ワカメのナムル 卵スープ フルーツ	△精白米 ○ぶたもも □にんじん □はくさい □こまつな □乾しいたけ △片栗粉 △ごま油 □わかめ □にんじん □コーン缶 □もやし △ごま油 △三温糖 △すりごま ○鶏卵 □たまねぎ □えのきたけ □バナナ	麦茶 せんべい	△せんべい
28 月	ご飯 鶏肉の照り焼き ひじきと大豆の煮物 大根のみそ汁 フルーツ	△精白米 ○若鶏もも皮なし □乾ひじき □にんじん ○大豆 ○ちくわ □いんげん □かつお節 □こんぶ □だいこん □かぼちゃ ○油揚げ ○みそ □かつお節 □こんぶ □みかん缶	麦茶 クッキー	△クッキー
29 火	かぼちゃパン 鮭の味噌バター和風グラタン フレンチサラダ 野菜スープ フルーツ	△かぼちゃパン ○さけ △じゃがいも □たまねぎ □コーン缶 □マッシュルーム水煮缶 △薄力粉 △無塩バター ○牛乳 ○しろみそ ○ピザ用チーズ □パセリ □キャベツ □きゅうり □にんじん ○ロースハム △三温糖 △油 □ぶなしめじ □ちんげんさい □長ねぎ □バナナ	牛乳 せんべい	○牛乳 △せんべい
30 水	夏野菜カレー 大根の和風サラダ エリンギのスープ フルーツ	△精白米 ○若鶏もも皮なし □たまねぎ □にんじん △じゃがいも □ズッキーニ □かぼちゃ △油 □だいこん □にんじん □きゅうり □こまつな ○じゃこ △三温糖 □かつお節 □エリンギ □たまねぎ □コーン缶 □白桃缶	麦茶 クッキー	△クッキー
31 木	あんかけ焼きそば 棒棒鶏風サラダ 野菜スープ フルーツ	△中華めん ○ぶたロース □はくさい □にんじん □もやし ○なると □生しいたけ △油 △片栗粉 ○若鶏ささ身 □にんじん □きゅうり □もやし △すりごま ○みそ △ごま油 △三温糖 △マヨドレ □かぶの葉 □かぶ □たまねぎ □バナナ	牛乳 せんべい	○牛乳 △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）

★カミカミメニュー（24日）噛み応えのある『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463Kcal	たん白質19.8g	脂質15.1g	塩分1.6g