




# 7月 幼児食献立表



日曜日	昼食	食材	フルーツ	おやつ	日曜日	昼食	食材	フルーツ	おやつ		
1 木	ふりかけごはん ピザ風ハンバーグ ゴーヤーサラダ わかめスープ	白米 ふりかけ 合挽き 玉ねぎ 人参 ピーマン パン粉 牛乳 チーズ ゴーヤー 玉ねぎ 人参 パイン わかめ えのき ねぎ	バナナ	ココアブラウニー 牛乳 卵 砂糖 ココア 小麦粉 油 牛乳	16 金	ご飯 秋刀魚のかば焼き もずく酢 うどん汁	白米 秋刀魚 ブロッコリー もずく 胡瓜 うどん いなりあげ ねぎ	オレンジ	アイスクリーム ビスケット		
2 金	ご飯 魚フライねぎソース 小松菜の白和え 大根のみそ汁	白米 白身魚 卵 小麦粉 パン粉 長ねぎ 小松菜 ツナ缶 木綿豆腐 人参 コマドレ 大根 油あげ ねぎ みそ	オレンジ	くずもち 牛乳 芋くず 黒糖 砂糖 きなこ しょうが	17 土	炊き込みご飯 胡瓜の和え物 豚汁	白米 ツナ缶 人参 ひじき にら 胡瓜 人参 ちくわ 豚肉 冬瓜 人参 こんにゃく ねぎ みそ	バナナ	お楽しみおやつ		
3 土	豆腐そぼろ丼 胡瓜の和え物 キャベツのみそ汁	白米 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 木綿豆腐 にら 胡瓜 ちくわ コーン キャベツ 人参 ねぎ みそ	パイン	お楽しみおやつ	19 月	冷やし中華 ポテトフライ 厚揚げのみそ汁	中華麺 胡瓜 ハム トマト 卵 フライドポテト 揚げ油 厚揚げ 小松菜 しめじ みそ	パイン	昆布ツナおにぎり 牛乳 白米 ツナ缶 昆布		
5 月	オムライス オクラの和え物 わかめのみそ汁	白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 卵 オクラ トマト ツナ缶 わかめ 玉ねぎ みそ	りんご	ヒラヤーチー 牛乳 卵 小麦粉 ねぎ ツナ缶	20 火	五穀米ご飯 カラフルマーボー豆腐 南瓜サラダ オニオンスープ	白米 五穀米 木綿豆腐 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 ピーマン みそ 南瓜 卵 レーズン チーズ マヨネーズ 玉ねぎ 人参 ねぎ	バナナ	ゴーヤーケーキ 牛乳 バター 砂糖 卵 牛乳 ゴーヤー ホットケーキミックス		
6 火	ご飯 魚の西京焼き 昆布煮豆 鶏汁	白米 白身魚 みそ ブロッコリー 大豆 椎茸 人参 塩昆布 鶏肉 大根 人参 こんにゃく ねぎ	バナナ	ジャムパン 牛乳 食パン バター ジャム	21 水	ご飯 きびなごのから揚げ 冬瓜と鶏肉のトマト煮 アーサ汁	ご飯 きびなご 冬瓜 鶏肉 トマトホール アーサ 絹豆腐 ねぎ	スイカ	マシュマロおこし 牛乳 マシュマロ バター オートミール ココア コーンフレーク		
7 水	七夕ちらし寿司 から揚げチキン トマトサラダ ソーメン汁	白米 椎茸 れんこん 人参 絹さや ツナ缶 卵 鶏肉 小麦粉 トマト 胡瓜 コーン ソーメン ねぎ	スイカ	フルーツゼリー 星せんべい カルピス アガー フルーツカクテル	24 土	カレーピラフ ツナサラダ ほうれん草のみそ汁	白米 ウインナー ピーマン 人参 コーン ツナ缶 胡瓜 人参 和風ドレ ほうれん草 人参 しめじ	バナナ	お楽しみおやつ		
8 木	ナスミートスパゲティ ビーンズサラダ ワカメスープ	スパゲティ 合挽 ナス 玉ねぎ 人参 アスパラ トマト 胡瓜 大豆 コーン レタス ワカメ 玉ねぎ ねぎ	りんご	チーズおほかおにぎり 小魚 白米 チーズ 糸かつお	26 月	ごはん ハッシュドポーク 大根サラダ ワカメスープ	白米 豚肉 大豆 しめじ 玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 ツナ缶 小松菜 和風ドレ ワカメ 玉ねぎ 青しそ	オレンジ	ヨーグルトあえ クラッカー ヨーグルト バナナ パイン缶		
9 金	ご飯 鮭のオーロラソース焼き ひじき炒め ゆし豆腐	白米 鮭 マヨネーズ トマト ひじき 人参 にら しらたき 豚肉 油揚げ ゆし豆腐 ねぎ みそ	パイン	芋くじアンダギー 牛乳 さつま芋 もち粉 砂糖 油	27 火	ご飯 サバの香味焼き ゴーヤーチャンプル 冬瓜のみそ汁	白米 サバ トマト ゴーヤー 玉ねぎ 人参 木綿豆腐 豚肉 卵 冬瓜 油揚げ ねぎ みそ	バナナ	バースディケーキ 牛乳		
10 土	ひき肉親子丼 春雨サラダ キャベツのみそ汁	白米 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 ピーマン 卵 春雨 ちくわ 胡瓜 人参 野菜ドレ キャベツ しめじ ねぎ みそ	オレンジ	お楽しみおやつ	28 水	三枚肉そば オクラのごま和え 金時豆の甘煮	沖縄そば ねぎ かまぼこ 三枚肉 オクラ 人参 大豆 金時豆 砂糖 黒糖	パイン	鮭おにぎり 牛乳 白米 鮭 塩		
12 月	夏野菜カレー モウイの和え物 もずくスープ	白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 オクラ ナス 南瓜 モウイ 胡瓜 ツナ缶 もずく 長ねぎ	りんご	プリンパフェ 鉄分ウエハース	29 木	麦ご飯 白身魚のソースあえ 野菜チャンプル ゆし豆腐	白米 押し麦 白身魚 キャベツ 人参 ツナ缶 からし菜 ゆし豆腐 ねぎ	りんご	ふかし芋 牛乳 さつま芋		
13 火	お弁当会				30 金	ふりかけご飯 ミルフィーユ豚カツ マカロニサラダ みそ汁	白米 ふりかけ 豚肉 卵 小麦粉 パン粉 マカロニ 胡瓜 人参 みかん缶 マヨネーズ ワカメ 大根 ネギ みそ	オレンジ	ぶどうパンラスク 牛乳 ぶどうパン バター 砂糖		
14 水	ご飯 コロケ クービーリチー かき玉汁	白米 じゃが芋 玉ねぎ 合挽 卵 小麦粉 パン粉 豚肉 切り干し大根 昆布 こんにゃく 人参 にら 卵 ねぎ みそ	バナナ	チョコクッキー 牛乳 バター 砂糖 卵 小麦粉 牛乳 チョ ベーキングパウ ツナサンド 牛乳	31 土	ドライカレー ブロッコリーサラダ 白菜のみそ汁	白米 豚ひき肉 玉ねぎ ピーマン りんご ブロッコリー 人参 白菜 しめじ ねぎ みそ	バナナ	お楽しみおやつ		
15 木	コーンご飯 サバのカレー揚げ きんぴらごぼう アーサ汁	白米 コーン サバ トマト ごぼう 人参 ツキアゲ こんにゃく 絹豆腐 アーサ ねぎ みそ	スイカ	食パン バター 玉ねぎ マヨネーズ ツナ缶	 ※ 22日は海の日でお休みです ※ 23日はスポーツの日でお休みです。 ※ アレルギー食のメニューは除去または代替え食で対応いたします。						





# 7月 離乳食 献立表



令和3年

つぼみっ子保育園

日曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月 中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月	ヨーグルト状(ペースト) 豆腐の固さ(マッシュ) バナナの固さ(柔らかく刻む)	おやつ (8ヶ月頃から開始)	日曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月 中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月	ヨーグルト状(ペースト) 豆腐の固さ(マッシュ) バナナの固さ(柔らかく刻む)	おやつ (8ヶ月頃から開始)	
1 木	初期	つぶし粥 豆腐の野菜煮ペースト さつま芋マッシュ ミルクスープ 果汁	にゅうめん	16 金	初期	つぶし粥 魚のすり流し 野菜サラダマッシュ すましスープ 果汁	おじや さつま芋みそ汁	
	中期	全粥 豆腐のつぶし野菜煮 さつま芋サラダマッシュ ミルクスープ 果物			中期	全粥 魚のつぶし煮 つぶし野菜サラダ 柔らかうどん汁 果物		
	後期	軟飯 豆腐の野菜煮 さつま芋サラダ ミルクスープ 果物			後期	軟飯 魚の煮物 野菜サラダ うどん汁 果物		
2 金	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し 小松菜の和え物マッシュ 大根スープ 果汁	おじや 豆腐のみそ汁	17 土	初期	つぶし粥 魚のすり流し ほうれん草あえマッシュ 冬瓜スープ 果汁	お楽しみおやつ 	
	中期	全粥 魚のトマトつぶし煮 小松菜のつぶし白和え 大根のみそ汁 果物			中期	全粥 魚のつぶし煮 ほうれん草のつぶしあえ 冬瓜のすまし汁 果物		
	後期	軟飯 魚のトマト煮 小松菜の白和え 大根のみそ汁 果物			後期	軟飯 魚の煮物 ほうれん草の和え物 冬瓜のすまし汁 果物		
3 土	初期	つぶし粥 豆腐のすり流し 南瓜ペースト キャベツスープ 果汁	お楽しみおやつ 	19 月	初期	つぶし粥 トマトペースト じゃが芋ペースト 豆腐のすり流し汁 果汁	ツナおじや オニオンスープ	
	中期	全粥 豆腐のつぶし煮 南瓜の煮物 キャベツのみそ汁 果物			中期	全粥 ささみとトマトのつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 豆腐のみそ汁		
	後期	軟飯 豆腐の煮物 南瓜の煮物 キャベツのみそ汁 果物			後期	軟飯 ささみのトマト煮 じゃが芋の煮物 豆腐のみそ汁		
5 月	初期	つぶし粥 さつま芋の煮物 トマトペースト オニオンスープ 果汁	さつま芋 おやき	20 火	初期	つぶし粥 豆腐のすり流し 南瓜サラダマッシュ オニオンスープ 果汁	南瓜おじや 豆腐のみそ汁	
	中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 トマトの和え物 オニオンスープ 果物			中期	全粥 つぶしマーボー豆腐 つぶし南瓜サラダ オニオンスープ 果物		
	後期	軟飯 鶏肉の煮物 オクラの和え物 わかめのみそ汁 果物			後期	軟飯 マーボー豆腐 南瓜サラダ オニオンスープ 果物		
6 火	初期	つぶし粥 魚のすり流し トマトペースト 大根スープ 果汁	煮込みうどん	21 水	初期	つぶし粥 魚のすり流し 冬瓜とトマトペースト 豆腐のすりながし汁 果汁	鶏粥 冬瓜スープ	
	中期	全粥 魚の野菜つぶし煮 大豆のトマトつぶし煮 大根のすまし汁 果物			中期	全粥 魚のつぶし煮 冬瓜とトマトのつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物		
	後期	軟飯 魚の野菜煮 大豆のトマト煮 大根のすまし汁 果物			後期	軟飯 魚の煮物 冬瓜のトマト煮 アーサ汁 果物		
7 水	初期	つぶし粥 野菜ペースト トマトペースト すましスープ 果汁	トマトおじや じゃが芋のみそ汁	24 土	初期	つぶし粥 豆腐のすり流し 野菜ペースト ほうれん草スープ 果汁	お楽しみおやつ 	
	中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 トマトつぶしあえ ソーメン汁 果物			中期	全粥 豆腐のつぶし煮 つぶしツナサラダ ほうれん草のみそ汁 果物		
	後期	軟飯 鶏肉の柔らか煮 トマトサラダ ソーメン汁 果物			後期	軟飯 豆腐の煮物 ツナサラダ ほうれん草のみそ汁 果物		
8 木	初期	つぶし粥 豆腐のすり流し トマトペースト オニオンスープ 果汁	おじや 豆腐のみそ汁	26 月	初期	つぶし粥 野菜のミルク煮ペースト 大根サラダマッシュ 果汁	うどん汁	
	中期	全粥 豆腐のつぶし煮 つぶしトマトサラダ オニオンスープ 果物			中期	全粥 つぶしミルク煮 つぶし大根サラダ 野菜スープ 果物		
	後期	軟飯 豆腐の煮物 トマトサラダ オニオンスープ 果物			後期	軟飯 ミルク煮 大根サラダ 野菜スープ 果物		
9 金	初期	つぶし粥 白身魚のすり流し 人参ペースト すましスープ 果汁	さつま芋粥 オニオンスープ	27 火	初期	つぶし粥 魚のすり流し 豆腐のすり流し 冬瓜スープ 果汁	パンケーキ	
	中期	全粥 鮭とトマトのつぶし煮 人参つぶし煮 ゆし豆腐 果物			中期	全粥 魚のつぶしトマト煮 豆腐のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物		
	後期	軟飯 鮭のトマト煮 人参炒り煮 ゆし豆腐 果物			後期	軟飯 魚のトマト煮 豆腐の炒り煮 冬瓜のすまし汁 果物		
10 土	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜ペースト キャベツスープ 果汁	お楽しみおやつ 	28 水	初期	つぶし粥 豆腐のすり流し 人参ペースト すましスープ 果汁	鮭おじや 豆腐の味噌汁	
	中期	全粥 鶏肉の野菜つぶし煮 南瓜の煮物 キャベツのみそ汁 果物			中期	全粥 豆腐のつぶし煮 大豆のつぶしあえ 煮込みうどん汁 果物		
	後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 南瓜の煮物 キャベツのみそ汁 果物			後期	軟飯 豆腐の煮物 オクラの和え物 うどん汁 果物		
12 月	初期	つぶし粥 野菜ペースト ほうれん草あえマッシュ オニオンスープ 果物	にゅうめん	29 木	初期	つぶし粥 白身魚のすり流し 野菜ペースト すましスープ 果汁	さつま芋 おやき	
	中期	全粥 鶏肉のミルクつぶし煮 ほうれん草のつぶしあえ オニオンスープ 果物			中期	全粥 魚のつぶし煮 野菜つぶし煮 ゆし豆腐 果物		
	後期	軟飯 鶏肉のミルク煮 ほうれん草の和え物 オニオンスープ 果物			後期	軟飯 魚の煮つけ 野菜チャンプルー煮 ゆし豆腐 果物		
13 火	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 南瓜ペースト 豆腐のすり流し汁 果汁	南瓜おじや 野菜スープ	30 金	初期	つぶし粥 白身魚とトマトのすり流し 人参ペースト 大根スープ 果物	おじや じゃが芋のみそ汁	
	中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁 果物			中期	全粥 鶏肉とトマトのつぶし煮 人参つぶし煮 大根のみそ汁 果物		
	後期	軟飯 魚の野菜煮 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁 果物			後期	軟飯 鶏肉のトマト煮 人参きんぴら煮 大根のみそ汁 果物		
14 水	初期	つぶし粥 じゃが芋ペースト 人参ペースト すましスープ 果汁	じゃが芋おやき	31 土	初期	つぶし粥 野菜ペースト ブロッコリーサラダマッシュ 白菜スープ 果汁	お楽しみおやつ 	
	中期	全粥 じゃが芋つぶし煮 切干大根つぶし煮 ソーメン汁 果物			中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 ブロッコリーつぶしサラダ 白菜スープ 果物		
	後期	軟飯 じゃが芋の煮物 切干大根のいり煮 ソーメン汁 果物			後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 ブロッコリーサラダ 白菜のみそ汁 果物		
15 木	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し 人参ペースト 豆腐のすり流し汁 果汁	チーズパン オニオンスープ	 ※ 22日は海の日でお休みです ※ 23日はスポーツの日でお休みです。 ※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。				
	中期	全粥 魚とトマトのつぶし煮 人参つぶし煮 豆腐のみそ汁 果物						
	後期	軟飯 魚のトマト煮 人参きんぴら煮 豆腐のみそ汁 果物						