



# 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	水	ごはん ミートボール ほうれん草ベーコン炒め コーンスープ	白米 豚ミンチ 卵 玉ねぎ 人参 パン粉 ほうれん草 人参 ベーコン 卵 クリームコーン 玉ねぎ パセリ 牛乳	バナナ	ココアブラウニー 卵 砂糖 ココア 小麦粉 油	16	木	コーンご飯 サバのカレー揚げ 五目煮豆 アーサ汁	白米 コーン サバ カレー粉 片栗粉 油 トマト 大根 人参 昆布 枝豆 大豆 絹豆腐 アーサ ねぎ	りんご	ツナサンド 牛乳 食パン バター ツナ 胡瓜 マヨネーズ
2	木	あわごはん 魚フライトソース 小松菜の白和え 大根のみそ汁	あわ 白米 白身魚 卵 小麦粉 パン粉 油 トマト 玉ねぎ マヨネーズ 小松菜 ツナ缶 木綿豆腐 人参 ゴマドレ 大根 油揚げ ねぎ みそ	りんご	わらびもち 牛乳 辛くず タピオカ 砂糖 水 きなこ	17	金	冷やし中華 ポテトフライ 豆腐のすまし汁	中華麺 胡瓜 ハム トマト 卵 フライドポテト 揚げ油 絹豆腐 小松菜	パイナップル	ごぼうきんぴらおにぎり チーズ 白米 ごぼう 豚肉 しょうゆ みりん 砂糖 ごま
3	金	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 トマトホール 胡瓜 大豆 枝豆 コーン レタス 野菜ドレ ワカメ 玉ねぎ ねぎ	オレンジ	梅しおにぎり 焼きちくわ 白米 梅干し しらす 青しそ 塩	18	土	炊き込みご飯 ほうれん草の和え物 鶏汁	白米 ツナ缶 人参 ひじき なら ほうれん草 人参 ちくわ 鶏肉 冬瓜 人参 こんにゃく ねぎ	バナナ	お楽しみおやつ
4	土	豆腐そぼろ丼 ほうれん草の和え物 じゃが芋のみそ汁	白米 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 木綿豆腐 なら ほうれん草 ちくわ コーン じゃが芋 玉ねぎ ねぎ みそ	パイナップル	お楽しみおやつ	20	月	麦ご飯 鶏肉の甘辛南蛮 野菜チャンプルー へちまのみそ汁	白米 押し麦 鶏肉 卵 玉ねぎ マヨネーズ キャベツ 玉ねぎ 人参 ツキアゲ からし菜 へちま 油揚げ ねぎ	パイナップル	野菜チップ 牛乳 さつま芋 れんこん ゴーヤー 油 砂糖
6	月	ご飯 魚の西京焼き クープイリチー アーサ汁	白米 白身魚 みそ ブロッコリー 豚肉 切り干し大根 昆布 こんにゃく 人参 なら 絹豆腐 アーサ ねぎ	バナナ	ヨーグルトケーキ 牛乳 ホットケーキミックス ヨーグルト 卵 砂糖 油	21	火	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
7	火	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 油 トマト 胡瓜 コーン 野菜ドレ ソーメン ねぎ	スイカ	ゼリー 星せんべい	22	水	ご飯 ひじき入豆腐つくね モウイの和え物 ワカメのすまし汁	白米 鶏ひき肉 木綿豆腐 ひじき 片栗粉 青しそ モウイ 胡瓜 ツナ缶 野菜ドレ ワカメ 玉ねぎ ねぎ	りんご	ちんぴん 牛乳 小麦粉 黒糖 砂糖 ベーキングパウダー 油
8	水	オムライス ナムル ワカメのすまし汁	白米 鶏肉 玉ねぎ ミックスベジタブル 卵 もやし ほうれん草 人参 和風ドレ ワカメ 長ネギ	りんご	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	25	土	カレーピラフ ツナサラダ 白菜スープ チキンナゲット	白米 ウィンナー ピーマン 人参 コーン キャベツ ツナ缶 胡瓜 人参 和風ドレ 白菜 人参 ねぎ チキンナゲット	バナナ	お楽しみおやつ
9	木	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 なら しらす 豚肉 油揚げ ゆし豆腐 ねぎ	パイナップル	さつま芋 もち粉 砂糖 油	27	月	ご飯 ミルフィーユ豚カツ きんぴらごぼう かき玉汁	白米 豚肉 卵 小麦粉 パン粉 油 トマト ごぼう 人参 ツキアゲ こんにゃく なら 卵 小松菜 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
10	金	玄米ご飯 鶏肉と冬瓜の煮物 胡瓜とシラスの和え物 もずくのみそ汁	白米 玄米 鶏肉 冬瓜 人参 厚揚げ 胡瓜 しらす もずく ねぎ	バナナ	チーズサブレ 牛乳 卵 砂糖 粉チーズ ホットケーキミックス	28	火	ご飯 きびなごのから揚げ 冬瓜と鶏肉のトマト煮 ゆし豆腐	ご飯 きびなご 片栗粉 カレー粉 油 冬瓜 鶏肉 トマトホール ゆし豆腐 ねぎ	スイカ	パースディケーキ 野菜ジュース
11	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 カニ棒 胡瓜 コーン 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	29	水	沖縄そば 切干大根のごまみそあえ 金時豆の甘煮	沖縄そば ねぎ かまぼこ 三枚肉 切干大根 人参 胡瓜 みそ 金時豆 砂糖 黒糖	パイナップル	鮭おにぎり 牛乳 白米 鮭 塩
13	月	夏野菜カレー シーザーサラダ ワカメスープ	白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 オクラ ナス 南瓜 キャベツ カニ棒 マヨネーズ 粉チーズ ワカメ えのき	スイカ	ヒラヤーチー 牛乳 卵 小麦粉 塩 油 ツナ缶	30	木	ご飯 サバの香味焼き ゴーヤーチャンプルー 冬瓜のすまし汁	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	りんご	バナナ蒸しパン 牛乳 卵 砂糖 バター ホットケーキミックス バナナ
14	火	お弁当会 	夏の暑い時期のお弁当には適さない食材があります。 混ぜご飯や生野菜、半熟卵や汁気の多い煮物など。 特に芋類は傷みややすいので要注意です。			31	金	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	ソフールヨーグルト クラッカー
15	水	ふりかけご飯 コロッقه 添え ブロッコリーソテー かき玉汁	白米 ふりかけ じゃが芋 玉ねぎ 合挽 Gピース 卵 小麦粉 パン粉 油 ブロッコリー 人参 ごま油 卵 キャベツ 玉ねぎ しめじ	ヨーグルトあ =	レーズンクッキー 牛乳 バター 砂糖 卵 ベーキングパウダー 牛乳 小麦粉						※ 23日は海の日でお休みです ※ 24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2年

つぼみっ子保育園

日	曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月 ヨーグルト状(ペースト)		おやつ (8か月より開始)	日	曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月 ヨーグルト状(ペースト)		おやつ (8か月より開始)
		中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 豆腐の固さ(マッシュ)					中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 豆腐の固さ(マッシュ)		
		後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月 バナナの固さ(柔らかく刻む)				後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月 バナナの固さ(柔らかく刻む)			
1	水	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し 野菜ペースト ミルクスープ 果汁		16	木	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し 大根煮マッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁	
		中期	全粥 つぶし豆腐の野菜煮 ほうれん草つぶし煮 ミルクスープ 果物	にゅうめん			中期	全粥 魚のトマトつぶし煮 大根のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	チーズパン粥
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 ほうれん草いり煮 ミルクスープ 果物	にゅうめん			後期	軟飯 魚のトマト煮 大根の煮物 豆腐のすまし汁 果物	チーズパン
2	木	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し 野菜ペースト 大根スープ 果汁		17	金	初期	つぶし粥 魚のトマト煮 じゃが芋ペースト 豆腐のすり流し汁 果汁	
		中期	全粥 魚のつぶしトマト煮 つぶし小松菜白和え 大根のみそ汁 果物	南瓜 野菜スープ			中期	全粥 ササミのつぶしトマト煮 じゃが芋とチーズのつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	おじや
		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	南瓜 野菜スープ			後期	軟飯 ササミのトマト煮 じゃが芋のチーズ煮 豆腐のすまし汁 果物	おじや
3	金	初期	つぶし粥 野菜ペースト 胡瓜と人参のおろし煮 果汁		18	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	
		中期	全粥 鶏肉とトマトのつぶし煮 ピーンズつぶしサラダ 果物	おじや			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	じゃが芋ペースト
		後期	軟飯 鶏肉のトマト煮 ピーンズサラダ オニオンスープ 果物	おじや			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	じゃが芋おやき ビスケット
4	土	初期	つぶし粥 南瓜ペースト ほうれん草あえマッシュ じゃが芋スープ 果汁		20	月	初期	つぶし粥 魚の野菜煮 野菜ペースト ミルクスープ 果汁	
		中期	全粥 ささみと豆腐のつぶし煮 ほうれん草つぶしあえ じゃが芋のみそ汁 果物	バナナ			中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 野菜つぶし煮 ミルクスープ 果物	さつま芋ウムニー
		後期	軟飯 ささみと豆腐の煮物 ほうれん草の和え物 じゃが芋のみそ汁 果物	バナナ ビスケット			後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 野菜炒め煮 ミルクスープ 果物	さつま芋ウムニー
6	月	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 人参ペースト 豆腐のすり流し汁 果汁		21	火	初期	つぶし粥 白身魚のすり流し トマトサラダマッシュ すましスープ 果汁	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 切り干し大根つぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	煮込みうどん			中期	全粥 白身魚のつぶし煮 トマトサラダマッシュ うどん汁 果物	ヨーグルトあえ
		後期	軟飯 魚の野菜煮 切り干し大根いり煮 豆腐のすまし汁 果物	煮込みうどん			後期	軟飯 白身魚の煮物 トマトサラダ うどん汁 果物	ヨーグルトあえ ビスケット
7	火	初期	つぶし粥 野菜ペースト トマトサラダマッシュ すましスープ		22	水	初期	つぶし粥 豆腐と野菜の煮物 胡瓜の和え物マッシュ すましスープ 果汁	
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 つぶしトマトサラダ ソーメン汁	ヨーグルトあえ			中期	全粥 鶏肉と豆腐の煮物 胡瓜のおろしあえ すまし汁 果物	おじや
		後期	軟飯 鶏肉のやわらか煮 トマトサラダ ソーメン汁	ヨーグルトあえ ビスケット			後期	軟飯 鶏肉と豆腐の煮物 胡瓜の和え物 すまし汁 果物	おじや
8	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト ナムルマッシュ オニオンスープ 果汁		25	土	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し 野菜サラダマッシュ 白菜スープ 果汁	
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 つぶしナムル オニオンスープ 果物	おじや			中期	全粥 豆腐の野菜つぶし煮 つぶしツナサラダ 白菜スープ 果物	きなこパン粥
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 ナムル オニオンスープ 果物	おじや			後期	軟飯 豆腐の野菜煮 ツナサラダ 白菜スープ 果物	きなこパン
9	木	初期	つぶし粥 白身魚とトマトのすり流し すましスープ 果汁		27	月	初期	つぶし粥 白身魚のトマト煮 人参ペースト 小松菜スープ 果汁	
		中期	全粥 鮭のトマトつぶし煮 人参つぶし煮 ゆし豆腐 果物	さつま芋ウムニー			中期	全粥 鶏肉のつぶしトマト煮 人参つぶし煮 小松菜のみそ汁 果物	ぶどうパン粥
		後期	軟飯 鮭のトマト煮 人参いり煮 ゆし豆腐 果物	さつま芋ウムニー			後期	軟飯 鶏肉のトマト煮 人参きんぴら 小松菜のみそ汁 果物	ぶどうパン
10	金	初期	つぶし粥 豆腐と冬瓜のすり流し おろし胡瓜 オニオンスープ 果汁		28	火	初期	つぶし粥 魚のすり流し 冬瓜とトマトマッシュ すましスープ 果汁	
		中期	全粥 豆腐と冬瓜のつぶし煮 おろし胡瓜 みそ汁 果物	南瓜ペースト			中期	全粥 魚のつぶし煮 冬瓜とトマトのつぶし煮 ゆし豆腐 果物	バナナ
		後期	軟飯 豆腐と冬瓜の煮物 胡瓜の和え物 みそ汁 果物	南瓜ペースト 野菜スープ			後期	軟飯 魚の煮物 冬瓜のトマト煮 ゆし豆腐 果物	フルーツパンケーキ
11	土	初期	つぶし粥 野菜ペースト 胡瓜のおろしあえ キャベツスープ 果汁		29	水	初期	つぶし粥 魚のすり流し 人参ペースト すましスープ 果汁	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 胡瓜のおろしあえ キャベツのみそ汁 果物	おじや			中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 つぶし和え物 つぶしうどん汁 果物	鮭おじや
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 胡瓜の和え物 キャベツのみそ汁 果物	おじや			後期	軟飯 鶏肉の柔らか煮 和え物 煮込みうどん汁 果物	鮭おじや
13	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト キャベツあえマッシュ オニオンスープ 果樹		30	木	初期	つぶし粥 魚のすり流し 野菜ペースト 冬瓜スープ 果汁	
		中期	全粥 鶏肉のつぶしミルク煮 キャベツつぶしあえ オニオンスープ 果物	にゅうめん			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	バナナ
		後期	軟飯 鶏肉のミルク煮 キャベツあえ オニオンスープ 果物	にゅうめん			後期	軟飯 魚のトマト煮 豆腐のいり煮 冬瓜のすまし汁 果物	パンケーキ バナナ
14	火	 <b>お弁当会</b> 			31	金	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜サラダマッシュ オニオンスープ 果汁	
15	水	初期	つぶし粥 じゃが芋ペースト ブロッコリーあえマッシュ キャベツスープ 果汁		 <ul style="list-style-type: none"> <li>※ 23日は海の日でお休みです</li> <li>※ 24日はスポーツの日でお休みです。</li> <li>※ 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。</li> </ul>	中期	全粥 じゃが芋のつぶし煮 ブロッコリーつぶしあえ キャベツスープ ヨーグルトあえ	全粥 野菜スープ	
		後期	軟飯 じゃが芋の煮物 ブロッコリーあえ キャベツスープ ヨーグルトあえ	軟飯 野菜スープ					