

令和2年



若狭浦保育所 予定献立表

	月	火	水	木	金	土
朝おやつ	<p>夏野菜をいっぱい食べよう！ 夏野菜に含まれる水分やカリウムは、汗で不足しがちな水分を補給し、熱のこもった体を中からクールダウンさせてくれます。</p>		1 せんべい	2 黒糖黒棒	3 バナナ	4 チーズ
献立			麦ごはん 魚のバター醤油焼き インゲンのごま和え みそ汁 バナナ	ごはん 鶏のさっぱり煮 じゃがいもときのこ炒め 小松菜のスープ マスカットゼリー	もちきびご飯 豚のしょうが炒め 和風サラダ アーサ入りゆし豆腐汁 ネーブル	チキンてり焼き丼 具だくさんみそ汁 みかん缶
おやつ			さつま芋天ぷら, 牛乳	チーズおかかおにぎり	プリン, せんべい	ワッフル, 牛乳
朝おやつ	6 せんべい	7 ネーブル	8 黒糖黒棒	9 バナナ	10 ビスケット	11 せんべい
献立	麦ごはん 豚肉と野菜の甘辛炒め 切干し大根のバンバンジー風サラダ すまし汁 りんご	【七夕メニュー】 ちらし寿司 星のコロッケ 菜の花のお浸し そうめん汁/フルーツカクテル	麦ごはん 鶏のパン粉焼き ブロッコリーサラダ コーンスープ みかん缶	【お弁当会】 	ごはん 魚の磯辺揚げ パイパイリチー ちむしんじ バナナ	親子丼 わかめスープ 白桃缶
おやつ	レモンマフィン, 牛乳	七夕ゼリー, ウエハース	黒糖ラスク, 牛乳	ホットケーキ, 牛乳	シュガークッキー, 牛乳	ゆでとうもろこし, チーズ
朝おやつ	13 プチクッキー	14 ウエハース	15 ネーブル	16 ビスコ	17 バナナ	18 せんべい
献立	麦ごはん 豚肉のチャップ炒め ジャーマンポテト ABCスープ パイ缶	もちきびご飯 赤魚照り焼き 小松菜のごま和え みそ汁 バナナ	ごはん グリルチキン カリカリゆかり和え 豆乳スープ りんご	【夏メニュー】 冷やし中華 しゅうまい ネーブル 	もちきびご飯 冬瓜入りマーボー豆腐 おくらの和え物 もずくのスープ ネーブル	カレーうどん 彩りサラダ りんご
おやつ	もちもちポールドーナツ, 牛乳	フルーツヨーグルト	トライアングル, 牛乳	おにぎり	おにぎり	ジャムサンド, 牛乳
朝おやつ	20 せんべい	21 チーズ	22 ビスケット	23	24	25 プチクッキー
献立	ピラフ オムレツ ゴロゴロ野菜スープ 黄桃缶	ごはん チキンピザ風焼き キャベツのソテー アスパラガス入りコーンスープ ネーブル	ごはん 魚のソースかけ こぶきいも 沖縄風みそ汁 りんご	【海の日(休園)】 	【スポーツの日(休園)】 	もずく丼 かぼちゃのみそ汁 バナナ
おやつ	オレンジマフィン, 牛乳	すいか, ウエハース, 牛乳	ごまごまクッキー, 牛乳			ミニあんパン, 牛乳
朝おやつ	27 せんべい	28 ネーブル	29 ウエハース	30 ビスコ	31 バナナ	
献立	ごはん 豚肉のチンジャオ風炒め ナムル 冬瓜入りかき玉スープ りんご	夏野菜カレー 白菜の浅漬け オクラのスープ ヨーグルト	ごはん 魚のみそマヨ焼き いんげんのソテー 豚汁 バナナ	もちきびご飯 へちまの中華煮 ハンサンスー 中華スープ パイ缶	肉野菜そば ちくわのいそべ揚げ 黄桃缶	
おやつ	オレンジゼリー, せんべい	もずくヒラヤーチー, メイグルト	大学芋, 牛乳	おからスコーン, 牛乳	おにぎり	

※ 食材、行事、その他都合で 献立を変更することがあります。



# 7月の予定献立表



日	曜日	血や肉、骨をつくる（あか）		力や熱となる（きいろ）		体の調子をととのえる（みどり）	
		昼	おやつ	昼	おやつ	昼	おやつ
1	水	赤魚、白みそ、ちくわ、カットわかめ	牛乳、卵	押麦、三温糖、薄力粉、精白米、じゃがいも、すりごま 白、マーガリン	油、薄力粉、さつまいも	いんげん、たまねぎ、人参、バナナ	
2	木	鶏もも、無塩せき ベーコン	糸けすり、サラダチーズ	油、三温糖、精白米、じゃがいも	精白米	青ピーマン、いんげん、えのきたけ、こまつな、だいこん、人参	
3	金	あおさ、素干し、白みそ、ゆし豆腐、豚かたロース、カットわかめ		きび 精白粒、油、三温糖、白ごま いろ、精白米	プリン	青ピーマン、ネーブル、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、人参	
4	土	あまのり 焼きのり、卵、白みそ、とりもも、カットわかめ	牛乳	油、三温糖、薄力粉、精白米		こまつな、たまねぎ、なめこ水 煮、人参、みかん缶	
6	月	シーチキン、ふたBロース	牛乳、卵	うずまさ麩、押麦、油、三温糖、精白米	三温糖、マーガリン、ホットケーキミックス	青ピーマン、カイワレ、キャベツ、きゅうり、切干しだいこん、しめじ、たまねぎ、人参、りんご	レモン果汁
7	火	油揚げ、あまのり 焼きのり、錦糸卵、しらす、またら でんぶ		そうめん乾、精白米		いんげん、オクラ、コーン缶、菜の花、フルーツカクテル	
8	水	シーチキン、とりもも、ナチュラルチーズ パルメザン	牛乳	押麦、精白米、パン粉 乾燥	黒砂糖、食パン、マーガリン	クリームコーン缶、コーン缶、たまねぎ、人参、ブロッコリー、みかん缶	
9	木	【お弁当会】	牛乳、卵、ホイップクリーム 乳脂肪	【お弁当会】	三温糖、ホットケーキミックス、マーガリン	【お弁当会】	
10	金	あおのり、シーチキン、キング、白みそ、ふたレバー、ふたもも	牛乳、鶏卵黄	油、精白米、じゃがいも、片栗粉	三温糖、ホットケーキミックス、グラニュー糖、マーガリン	青パパイヤ、にら、人参、にんじん、バナナ	
11	土	卵、とりもも、カットわかめ	チーズ	油、三温糖、白ごま いろ、精白米 めし	とうもろこし	いんげん、たまねぎ、人参、白ねぎ、白桃缶	
13	月	ふたBロース、無添加ハム	絹ごし豆腐、きな粉、牛乳	ABCマカロニ、押麦、精白米、じゃがいも、マーガリン	油、三温糖、ホットケーキミックス	アスパラガス、キャベツ、しめじ、セロリ、たまねぎ、にんじん、パイン缶	
14	火	赤魚、沖縄豆腐、糸けすり、白みそ	ヨーグルト	きび 精白粒、三温糖、白ごま いろ、精白米		こまつな、しめじ、人参、バナナ、へちま、もやし	バナナ、フルーツカクテル、みかん缶
15	水	豆乳 調製豆乳、鶏手羽元、無塩せきベーコン	牛乳、卵、スキムミルク、ナチュラルチーズ クリーム	マーマレード、三温糖、精白米	三温糖、食パン、薄力粉、マーガリン	キャベツ、きゅうり、かぼちゃ、だいこん、たまねぎ、りんご	
16	木	錦糸卵、無添加国産ポークしゃぶまい、無添加ハム		油、中華めん	精白米	ネーブル、きくらげ 乾、きゅうり、トマト、もやし	
17	金	沖縄豆腐、かつお節、白みそ、ふたひき肉、豚レバー、赤みそ、もずく、カットわかめ	あまのり 焼きのり、シーチキン、白みそ、赤みそ	きび 精白粒、油、三温糖、ごま油、精白米、じゃがいも、片栗粉	油、三温糖、白ごま いろ、精白米	えのきたけ、オクラ、ネーブル、きくらげ 乾、コーン缶、とうがん、人参、にんにく、白ねぎ、葉ねぎ	葉ねぎ
18	土	かつお節、とりもも	牛乳	冷凍うどん	いちごジャム、食パン	赤ピーマン、カリフラワー、きゅうり、しめじ、たまねぎ、人参、ブロッコリー、ほうれんそう、りんご	
20	月	オムレツ、無添加ウインナー、無添加ハム	牛乳、卵	油、精白米、じゃがいも、マーガリン	三温糖、ホットケーキミックス、マーガリン	青ピーマン、コーン缶、こまつな、セロリ、たまねぎ、人参、黄桃缶	みかん 缶詰
21	火	鶏もも、プロセスチーズ、無塩せきベーコン	牛乳	片栗粉、油、精白米		アスパラガス、ネーブル、キャベツ、コーン缶、しめじ、人参	ずいか
22	水	あおのり、沖縄豆腐、キング、卵、白みそ、豚かたロース	牛乳、鶏卵黄	精白米、じゃがいも、マーガリン	三温糖、黒ゴマ、白ごま いろ、ホットケーキミックス、マーガリン	青ピーマン、えのきたけ、こまつな、たまねぎ、人参、もやし、りんご	
25	土	白みそ、ふたレバー、ふたひき肉、もずく	牛乳	三温糖、精白米、片栗粉		青ピーマン、赤ピーマン、コーン缶、たまねぎ、かぼちゃ、人参、バナナ、葉ねぎ	
27	月	卵、豚かたロース		油、三温糖、ごま すり、ごま油、精白米、片栗粉		青ピーマン、赤ピーマン、きゅうり、こまつな、たけのこ水 煮、たまねぎ、とうがん、人参、もやし、りんご	
28	火	牛乳、スキムミルク、とりもも、ヨーグルト	シーチキン、卵、もずく 塩抜き	三温糖、精白米	油、薄力粉	青ピーマン、赤ピーマン、オクラ、きゅうり、コーン缶、かぼちゃ、たまねぎ、なす、人参、はくさい	にら
29	水	沖縄豆腐、キング、白みそ、豚かたロース、赤みそ、無塩せきベーコン	牛乳	油、精白米	揚げ油、三温糖、黒ゴマ、黒砂糖、さつまいも、水あめ	いんげん、コーン缶、ごぼう、だいこん、人参、バナナ、葉ねぎ	
30	木	沖縄豆腐、白みそ、ふたひき肉、豚レバー、無添加ハム	おから、牛乳、卵	きび 精白粒、三温糖、ごま油、精白米、片栗粉、はるさめ 乾	ホットケーキミックス、マーガリン	きゅうり、こまつな、干し椎茸、たまねぎ、人参、にんにく、パイン缶、へちま	
31	金	あおのり、かつお節、ちくわ、ふたかたロース		沖縄そば麺、油、薄力粉	精白米	キャベツ、こまつな、人参、黄桃缶、もやし	



# アレルギー用献立



日	曜日	献立	献立に含まれているアレルギー食材	おやつ	献立に含まれているアレルギー食材
			アレルギー食材		アレルギー食材
1	水	麦ごはん、魚のバター醤油焼き、インゲンのごま和え、みそ汁、バナナ	魚のバター醤油焼き☑魚の照り焼き いんげんのごま和え☑ちくわ抜き、ささみ追加 みそ汁☑すまし汁	さつま芋天ぷら、牛乳	さつま芋の天ぷら☑卵抜き天ぷら
2	木	ごはん、鶏のさっぱり煮、じゃがいもときのこ炒め、小松菜のスープ、マスカットゼリー	小松菜のスープ☑ガラスープの素使用	チーズおかかおにぎり	
3	金	もちぎびご飯、豚のしょうが炒め、和風サラダ、アーサ入りゆし豆腐汁、ネーブル	和風サラダ☑みそ抜きドレッシング アーサ入りゆし豆腐☑アーサのすまし汁	プリン、せんべい	プリン☑ゼリー
4	土	チキンてり焼き丼、具だくさんみそ汁、みかん缶	チキンの照り焼き☑卵抜き、コーン追加 具だくさんみそ汁☑すまし汁対応	ワッフル、牛乳	ワッフル☑手作りアレルギー用蒸しパン
6	月	麦ごはん、豚肉と野菜の甘辛炒め、切干し大根のパンパンジー風サラダ、すまし汁、りんご	豚肉と野菜の甘辛炒め☑テンメンジャン抜き野菜炒め 切干し大根のパンパンジー風サラダ☑ツナ抜き、ささみ追加。手作りドレッシング	レモンマフィン、牛乳	レモンマフィン☑アレルギー用蒸しパン
7	火	【七タメニュー】、ちらし寿司、星のコロッケ、菜の花のお浸し、そうめん汁、フルーツカクテル	ちらし寿司☑錦糸卵抜き、コーン追加 星のコロッケ☑チキンのマーマレード焼き 菜の花のお浸し☑油揚げ抜き、ささみ追加	七タゼリー、ウエハース	ウエハース☑カルシウムせんべい
8	水	麦ごはん、鶏のパン粉焼き、ブロッコリーサラダ、コーンスープ、みかん缶	鶏のパン粉焼き☑鶏の照り焼きに変更 ブロッコリーサラダ☑ツナ抜き、ささみ追加。 手作りドレッシング	黒糖ラスク、牛乳	黒糖ラスク☑手作りアレルギー用黒糖ホットケーキ
9	木	【お弁当会】		ホットケーキ、牛乳	ホットケーキ☑卵抜き手作りホットケーキ
10	金	ごはん、魚の磯辺揚げ、パパイアイリチー、ちむしんじ、バナナ	パパイアイリチー☑ツナ抜き、ささみ追加 ちむしんじ☑すまし汁対応	シュガークッキー、牛乳	アレルギー☑ライスクッキー
11	土	親子丼、わかめスープ、白桃缶	親子丼☑鶏丼（卵抜き、コーン追加）	ゆでとうもろこし、チーズ	
13	月	麦ごはん、豚肉のギャップ炒め、ジャーマンポテト、ABCスープ、パイン缶	ジャーマンポテト☑ポテト炒め（コンソメ、マーガリン抜き） ABCスープ☑ガラスープの素使用	もちもちポールドーナツ、牛乳	もちもちポールドーナツ☑手作りアレルギー用蒸しパン
14	火	もちぎびご飯、赤魚照り焼き、小松菜のごま和え、みそ汁、バナナ	みそ汁☑豆腐抜き、すまし汁対応（麩追加）	フルーツヨーグルト	
15	水	ごはん、 Grillチキン、カリカリゆかり和え、豆乳スープ、りんご	豆乳スープ☑中華スープに変更	トライアングル、牛乳	トライアングル☑手作りアレルギー用蒸しパン
16	木	冷やし中華、しゅうまい、ネーブル	冷やし中華☑錦糸卵抜きコーン追加、手作り冷やし中華タレ	おにぎり	
17	金	もちぎびご飯、冬瓜入りマーボー豆腐、おくらの和え物、もずくのスープ、ネーブル	冬瓜入りマーボー豆腐☑冬瓜入り中華炒め煮 もずくのスープ☑もずくのすまし汁	おにぎり	おにぎり☑ゆかりおにぎり
18	土	カレーうどん、彩りサラダ、りんご	カレーうどん☑アレルギー用ルウ使用 彩りサラダ☑彩りサラダ（手作りドレッシング）	ジャムサンド、牛乳	ジャムサンド☑ジャム入りアレルギー用蒸しパン
20	月	ピラフ、オムレツ、ゴロゴロ野菜スープ、黄桃缶	ピラフ☑マーガリン・コンソメ不使用ピラフ オムレツ☑鶏の照り焼き ゴロゴロ野菜スープ☑ガラスープの素使用	オレンジマフィン、牛乳	オレンジマフィン☑アレルギー用ホットケーキ
21	火	ごはん、チキンピザ風焼き、キャベツのソテー、アスパラガス入りコーンスープ、ネーブル	アスパラガス入りコーンスープ☑ガラスープの素使用	すいか、ウエハース、牛乳	ウエハース☑カルシウムせんべい
22	水	ごはん、魚のソースかけ、こふさいも、沖縄風みそ汁、りんご	こふさいも☑マーガリン抜き 沖縄風みそ汁☑豆腐抜き、すまし汁対応、卵抜き	ごまごまクッキー、牛乳	ごまごまクッキー☑ライスクッキー
25	土	もずく丼、かぼちゃのみそ汁、バナナ	かぼちゃのみそ汁☑かぼちゃのすまし汁	ミニあんパン、牛乳	ミニあんパン☑牛乳プリン
27	月	ごはん、豚肉のチンジャオ風炒め、ナムル、冬瓜入りかき玉スープ、りんご	豚肉のチンジャオ風炒め☑オイスターソース抜き 冬瓜入りかき玉スープ☑卵抜き	オレンジゼリー、せんべい	
28	火	夏野菜カレー、白菜の浅漬け、オクラのスープ、ヨーグルト	夏野菜カレー☑アレルギー用ルウ使用	もずくヒラヤーチー、メイグルト	もずくのヒラヤーチー☑卵・ツナ抜き
29	水	ごはん、魚のみそマヨ焼き、いんげんのソテー、豚汁、バナナ	魚のみそマヨ焼き☑魚の照り焼き 豚汁☑豆腐抜き、すまし汁対応	大学芋、牛乳	
30	木	もちぎびご飯、へちまの中華煮、パンサンズー、中華スープ、パイン缶	へちまの中華煮☑豆腐・ごま油・みそ抜き、ガラスープの素使用 中華スープ☑ごま油不使用	おからスコーン、牛乳	おからスコーン☑アレルギー用蒸しパン
31	金	肉野菜そば、ちくわのいそべ揚げ、黄桃缶	ちくわのいそべ揚げ☑ウィンナーのいそべ揚げ	おにぎり	おにぎり（菜めし）☑わかめおにぎり

7月



## 離乳食献立



	中期		後期	
	献立	主な食材	献立	主な食材
1日 (水) 午前	10倍かゆ 白身魚煮付け(ペースト) 人参(ペースト) じゃがいも(ペースト)	10倍かゆ キング,かつおだし 人参,かつおだし じゃがいも,かつおだし	軟飯 白身魚のほぐし煮 だし汁 バナナ	軟飯 キング,じゃがいも,人参,かつおだし たまねぎ,かつおだし バナナ
午後	保育用ミルク	保育ミルク	野菜おじや(人参・玉ねぎ) 保育用ミルク	全がゆ,人参,たまねぎ,かつおだし 保育ミルク
2日 (木) 午前	10倍かゆ 豆腐(ペースト) じゃがいも(ペースト) こまつな(ペースト)	10倍かゆ 絹ごし豆腐,かつおだし じゃがいも,かつおだし こまつな,かつおだし	軟飯 とりささみの煮込み だし汁 おろしりんご	軟飯 ささ身ミンチ,じゃがいも,こまつな,かつおだし だいこん,かつおだし りんご
午後	保育用ミルク	保育ミルク	野菜おじや(にんじん・大根) 保育用ミルク	全がゆ,人参,だいこん,かつおだし 保育ミルク
3日 (金) 午前	10倍かゆ 豆腐(ペースト) キャベツ(ペースト) たまねぎ(ペースト)	10倍かゆ 絹ごし豆腐,かつおだし キャベツ,かつおだし たまねぎ,かつおだし	軟飯 豆腐のくたくた煮 だし汁	軟飯 絹ごし豆腐,キャベツ,たまねぎ,かつおだし にんじん,かつおだし
午後	保育用ミルク	保育ミルク	南瓜おじや(かぼちゃ) 保育用ミルク	全がゆ,かぼちゃ 保育ミルク
4日 (土) 午前	10倍かゆ 白身魚煮付け(ペースト) こまつな(ペースト) 人参(ペースト)	10倍かゆ キング,かつおだし こまつな,かつおだし 人参,かつおだし	軟飯 とりささみの煮込み だし汁	軟飯 ささ身ミンチ,にんじん,こまつな,かつおだし たまねぎ,かつおだし
午後	保育用ミルク	保育ミルク	野菜おじや(にんじん・こまつな) 保育用ミルク	全がゆ,人参,こまつな,かつおだし 保育ミルク
6日 (月) 午前	10倍かゆ 豆腐(ペースト) キャベツ(ペースト) 人参(ペースト)	10倍かゆ 絹ごし豆腐,かつおだし キャベツ,かつおだし 人参,かつおだし	軟飯 豆腐と野菜の煮込み だし汁	軟飯 ささ身ミンチ,キャベツ,人参,かつおだし たまねぎ,かつおだし
午後	保育用ミルク	保育ミルク	野菜おじや(人参・キャベツ) 保育用ミルク	全がゆ,人参,キャベツ,かつおだし 保育ミルク
7日 (火) 午前	10倍かゆ 白身魚煮付け(ペースト) キャベツ(ペースト) たまねぎ(ペースト)	10倍かゆ キング,かつおだし キャベツ,かつおだし たまねぎ,かつおだし	軟飯 とりささみの煮込み だし汁 おろしりんご	軟飯 ささ身ミンチ,キャベツ,たまねぎ,かつおだし じゃがいも,かつおだし りんご
午後	保育用ミルク	保育ミルク	野菜おじや(キャベツ・玉ねぎ) 保育用ミルク	全がゆ,キャベツ,たまねぎ,かつおだし 保育ミルク
8日 (水) 午前	10倍かゆ 豆腐(ペースト) 人参(ペースト) たまねぎ(ペースト)	10倍かゆ 絹ごし豆腐,かつおだし 人参,かつおだし たまねぎ,かつおだし	軟飯 豆腐とブロッコリーの煮込み だし汁	軟飯 絹ごし豆腐,ブロッコリー,たまねぎ,かつおだし にんじん,かつおだし
午後	保育用ミルク	保育ミルク	野菜おじや(人参・玉ねぎ) 保育用ミルク	全がゆ,人参,たまねぎ,かつおだし 保育ミルク
9日 (木) 午前	10倍かゆ 白身魚煮付け(ペースト) 人参(ペースト) じゃがいも(ペースト)	10倍かゆ キング,かつおだし 人参,かつおだし じゃがいも,かつおだし	軟飯 白身魚のほぐし煮 だし汁 バナナ	軟飯 キング,じゃがいも,人参,かつおだし カットわかめ,かつおだし バナナ
午後	保育用ミルク	保育ミルク	野菜おじや(人参・じゃがいも) 保育用ミルク	全がゆ,人参,じゃがいも,かつおだし 保育ミルク
10日 (金) 午前	10倍かゆ 豆腐(ペースト) 人参(ペースト) トマト(ペースト)	10倍かゆ 絹ごし豆腐,かつおだし 人参,かつおだし トマト	軟飯 とりささみトマト煮込み だし汁	軟飯 とり ささ身,トマト,たまねぎ,かつおだし にんじん,かつおだし
午後	保育用ミルク	保育ミルク	トマトおじや(トマト) 保育用ミルク	全がゆ,トマト,かつおだし 保育ミルク
11日 (土) 午前	10倍かゆ 白身魚煮付け(ペースト) たまねぎ(ペースト) かぼちゃ(ペースト)	10倍かゆ キング,かつおだし たまねぎ,かつおだし かぼちゃ	軟飯 白身魚のほぐし煮 だし汁	軟飯 キング,たまねぎ,人参,かつおだし かぼちゃ,かつおだし
午後	保育用ミルク	保育ミルク	南瓜おじや(かぼちゃ) 保育用ミルク	全がゆ,かぼちゃ 保育ミルク
13日 (月) 午前	10倍かゆ 豆腐(ペースト) じゃがいも(ペースト) キャベツ(ペースト)	10倍かゆ 絹ごし豆腐,かつおだし じゃがいも,かつおだし キャベツ,かつおだし	軟飯 豆腐のくたくた煮 だし汁	軟飯 絹ごし豆腐,キャベツ,じゃがいも,かつおだし にんじん,かつおだし
午後	保育用ミルク	保育ミルク	野菜おじや(人参・キャベツ) 保育用ミルク	全がゆ,人参,キャベツ,かつおだし 保育ミルク
14日 (火) 午前	10倍かゆ 白身魚煮付け(ペースト) こまつな(ペースト) 人参(ペースト)	10倍かゆ キング,かつおだし こまつな,かつおだし 人参,かつおだし	軟飯 白身魚のほぐし煮 だし汁 バナナ	軟飯 キング,こまつな,人参,かつおだし カットわかめ,かつおだし バナナ
午後	保育用ミルク	保育ミルク	野菜おじや(ほうれん草) 保育用ミルク	全がゆ,かつおだし,ほうれん草 保育ミルク
15日 (水) 午前	10倍かゆ 白身魚煮付け(ペースト) かぼちゃ(ペースト) たまねぎ(ペースト)	10倍かゆ キング,かつおだし かぼちゃ たまねぎ,かつおだし	軟飯 とりささみの煮込み だし汁	軟飯 ささ身ミンチ,かぼちゃ,たまねぎ,かつおだし だいこん,かつおだし
午後	保育用ミルク	保育ミルク	野菜おじや(大根・キャベツ) 保育用ミルク	全がゆ,だいこん,キャベツ,かつおだし 保育ミルク

7月



## 離乳食献立



	中期		後期	
	献立	主な食材	献立	主な食材
16日 (木) 午前	全がゆ 白身魚のほぐし煮 だし汁	全がゆ キング,キャベツ,かぼちゃ,かつおだし カットわかめ,かつおだし	全がゆ 白身魚のほぐし煮 だし汁	全がゆ キング,キャベツ,かぼちゃ,かつおだし カットわかめ,かつおだし
午後	保育用ミルク	保育ミルク	芋がゆ(さつまいも) 保育用ミルク	全がゆ,さつまいも 保育ミルク
17日 (金) 午前	全がゆ 豆腐と野菜の煮込み だし汁	全がゆ ささ身ミンチ,じゃがいも,人参,かつおだし カットわかめ,かつおだし	軟飯 豆腐と野菜の煮込み だし汁	軟飯 ささ身ミンチ,じゃがいも,人参,かつおだし カットわかめ,かつおだし
午後	保育用ミルク	保育ミルク	野菜おじや(にんじん・こまつな) 保育用ミルク	全がゆ,人参,こまつな,かつおだし 保育ミルク
18日 (土) 午前	全がゆ とりささみとブロッコリーの煮込み だし汁	全がゆ ささ身ミンチ,ブロッコリー,たまねぎ,かつおだし にんじん,かつおだし	軟飯 とりささみとブロッコリーの煮込み だし汁	軟飯 ささ身ミンチ,ブロッコリー,たまねぎ,かつおだし にんじん,かつおだし
午後	保育用ミルク	保育ミルク	野菜おじや(ほうれん草・人参) 保育用ミルク	全がゆ,かつおだし,ほうれん草,にんじん 保育ミルク
20日 (月) 午前	全がゆ 豆腐のくたくた煮 だし汁	全がゆ 絹ごし豆腐,こまつな,じゃがいも,かつおだし たまねぎ,かつおだし	軟飯 豆腐のくたくた煮 だし汁	軟飯 絹ごし豆腐,こまつな,じゃがいも,かつおだし たまねぎ,かつおだし
午後	保育用ミルク	保育ミルク	野菜おじや(にんじん・こまつな) 保育用ミルク	全がゆ,人参,こまつな,かつおだし 保育ミルク
21日 (火) 午前	全がゆ とりささみの煮込み だし汁	全がゆ ささ身ミンチ,キャベツ,にんじん,かつおだし カットわかめ,かつおだし	軟飯 とりささみの煮込み だし汁	軟飯 ささ身ミンチ,キャベツ,にんじん,かつおだし カットわかめ,かつおだし
午後	保育用ミルク	保育ミルク	野菜おじや(人参・キャベツ) 保育用ミルク	全がゆ,人参,キャベツ,かつおだし 保育ミルク
22日 (水) 午前	全がゆ 白身魚のほぐし煮 だし汁 おろしりんご	全がゆ キング,じゃがいも,たまねぎ,かつおだし こまつな,かつおだし りんご	軟飯 白身魚のほぐし煮 だし汁 おろしりんご	軟飯 キング,じゃがいも,たまねぎ,かつおだし こまつな,かつおだし りんご
午後	保育用ミルク	保育ミルク	野菜おじや(人参・じゃがいも) 保育用ミルク	全がゆ,人参,じゃがいも,かつおだし 保育ミルク
25日 (土) 午前	全がゆ とりささみの煮込み だし汁	全がゆ ささ身ミンチ,人参,たまねぎ,かつおだし カットわかめ,かつおだし	全がゆ とりささみの煮込み だし汁	全がゆ ささ身ミンチ,人参,たまねぎ,かつおだし カットわかめ,かつおだし
午後	保育用ミルク	保育ミルク	芋がゆ(さつまいも) 保育用ミルク	全がゆ,さつまいも 保育ミルク
27日 (月) 午前	全がゆ 豆腐と野菜の煮込み だし汁 おろしりんご	全がゆ ささ身ミンチ,こまつな,人参,かつおだし たまねぎ,かつおだし りんご	軟飯 豆腐と野菜の煮込み だし汁 おろしりんご	軟飯 ささ身ミンチ,こまつな,人参,かつおだし たまねぎ,かつおだし りんご
午後	保育用ミルク	保育ミルク	野菜おじや(たまねぎ・こまつな) 保育用ミルク	全がゆ,たまねぎ,こまつな,かつおだし 保育ミルク
28日 (火) 午前	全がゆ とりささみの煮込み だし汁	全がゆ ささ身ミンチ,はくさい,たまねぎ,かつおだし かぼちゃ,かつおだし	軟飯 とりささみの煮込み だし汁	軟飯 ささ身ミンチ,はくさい,たまねぎ,かつおだし かぼちゃ,かつおだし
午後	保育用ミルク	保育ミルク	南瓜おじや(かぼちゃ) 保育用ミルク	全がゆ,かぼちゃ 保育ミルク
29日 (水) 午前	全がゆ 白身魚のほぐし煮 だし汁 バナナ	全がゆ キング,だいこん,にんじん,かつおだし カットわかめ,かつおだし バナナ	軟飯 白身魚のほぐし煮 だし汁 バナナ	軟飯 キング,だいこん,にんじん,かつおだし カットわかめ,かつおだし バナナ
午後	保育用ミルク	保育ミルク	野菜おじや(大根・人参) 保育用ミルク	全がゆ,だいこん,人参,かつおだし 保育ミルク
30日 (木) 午前	全がゆ 豆腐のくたくた煮 だし汁	全がゆ 絹ごし豆腐,こまつな,たまねぎ,かつおだし にんじん,かつおだし	軟飯 豆腐のくたくた煮 だし汁	軟飯 絹ごし豆腐,こまつな,たまねぎ,かつおだし にんじん,かつおだし
午後	保育用ミルク	保育ミルク	野菜おじや(人参・玉ねぎ) 保育用ミルク	全がゆ,人参,たまねぎ,かつおだし 保育ミルク
31日 (金) 午前	全がゆ 白身魚のほぐし煮 だし汁 おろしりんご	全がゆ キング,キャベツ,人参,かつおだし こまつな,かつおだし りんご	軟飯 白身魚のほぐし煮 だし汁	軟飯 キング,キャベツ,人参,かつおだし こまつな,かつおだし
午後	保育用ミルク	保育ミルク	南瓜おじや(かぼちゃ) 保育用ミルク おろしりんご	全がゆ,かぼちゃ 保育ミルク りんご