



# 令和5年度 7月 離乳食献立表



日	曜	行事	献立	果物	三色食品群			未満児 午前のおやつ	3時の おやつ
					あか 血や肉をつくる (主にたんぱく質)	きいろ はたらく力や 体温になる (主に脂質・糖質)	みどり 体をばい菌から守ったり 元気にする (主にビタミン・ミネラル)		
1	土		つくね キャベツと大根のサラダ	りんご	鶏ミンチ 豆腐	砂糖	玉葱・人参・大根 キャベツ・コーン・りんご	お茶 オレンジ	お茶 キャベツ粥
3	月	リトミック(年長)	ささみと野菜の煮物 ブロッコリーサラダ なめこの味噌汁	バナナ	ささみ 豆腐・味噌	砂糖	玉葱・ニラ・しめじ ブロッコリー・キャベツ 人参・なめこ・バナナ	お茶 りんご	お茶 野菜粥
4	火		さつま芋ポトフ ささみの煮物 切り昆布の煮付け	スイカ	鶏むね肉 豆乳・ささみ 青のり・昆布	さつま芋 無添加コンソメ	人参・玉葱・さやいんげん スイカ・バナナ	お茶 バナナ	お茶 人参粥
5	水	プール開き	鶏団子 オクラの酢の物 ニラスープ	青りんご	鶏ミンチ わかめ	鶏がらスープの素	オクラ・きゅうり 人参・コーン・ニラ 玉葱・青りんご	お茶 バナナ	お茶 わかめ粥
6	木		鯛の煮付け かぼちゃサラダ けんちん汁	オレンジ	鯛・豆腐	じゃが芋	かぼちゃ・きゅうり 人参・大根・ごぼう オレンジ	お茶 りんご	お茶 豆腐粥
7	金		七夕にゆうめん 大豆の煮物 中華サラダ	バナナ	大豆 青のり・わかめ ささみ	そうめん 鶏がらスープの素	きゅうり・コーン・人参 大根・バナナ	お茶 オレンジ	お茶 大根粥
8	土		野菜の煮物 ジャーマンポテト	オレンジ	ささみ・青のり	じゃが芋 鶏がらスープの素	キャベツ・玉葱・人参 ピーマン・しめじ オレンジ	お茶 バナナ	お茶 野菜粥
10	月	リトミック(年中)	ささみの煮物 もやしのごま和え 大根のすまし汁	りんご	ささみ	ごま	もやし・キャベツ・人参 きゅうり・大根・しめじ りんご	お茶 オレンジ	お茶 キャベツ粥
11	火		ささみチャップ ポテトサラダ コーンスープ	オレンジ	ささみ・豆乳	じゃが芋 鶏がらスープの素 ケチャップ	キャベツ・玉葱・人参 しめじ・ピーマン・コーン オレンジ	お茶 りんご	お茶 中華粥
12	水		トマトのスパゲティー 五色和え オニオンスープ	バナナ	ささみ	スパゲティー 鶏がらスープの素 無添加コンソメ	トマト・きゅうり・コーン 小松菜・もやし・人参 しめじ・玉葱・バナナ	お茶 オレンジ	お茶 小松菜粥
13	木		鯛の煮付け 春雨の酢の物 ズッキーニの中華スープ	オレンジ	鯛・ささみ	春雨 鶏がらスープの素	きゅうり・人参 ズッキーニ・しめじ オレンジ	お茶 バナナ	お茶 人参粥
14	金		肉じゃが ひじきのゴマ和え 豆腐の味噌汁	バナナ	ささみ・ひじき 豆腐・味噌	じゃが芋・ごま	人参・玉葱・きゅうり グリーンピース・えのき 青葱・バナナ	お茶 オレンジ	お茶 豆腐粥
15	土		鶏団子 トマトときゅうりの酢の物	りんご	鶏ミンチ	砂糖	人参・玉葱・キャベツ きゅうり・トマト もやし・しめじ・りんご	お茶 バナナ	お茶 和風粥
18	火		焼きうどん 大豆サラダ じゃが芋のコンソメスープ	オレンジ	青のり 大豆・ささみ	うどん 無添加コンソメ	キャベツ・玉葱・人参 もやし・ピーマン・えのき きゅうり・オレンジ	お茶 りんご	お茶 キャベツ粥
19	水	お茶の稽古(年長)	豆腐ハンバーグ キャベツのきのこ和え 小松菜のすまし汁	りんご	鶏ミンチ 豆腐	砂糖	玉葱・キャベツ・大根 人参・コーン・しめじ えのき・しいたけ・りんご	お茶 オレンジ	お茶 中華粥
20	木	太陽スポーツ(年長)	鯛の煮付け さつま芋サラダ 味噌汁	バナナ	鮭・味噌	さつま芋	きゅうり・人参・ごぼう 大根・玉葱・バナナ	お茶 りんご	お茶 根菜粥
21	金	誕生会	～キラキラ夏ランチ～ ピピンバ風粥・肉じゃが 野菜盛り合わせ・中華スープ	スイカ	鶏ミンチ ささみ・豆腐	鶏がらスープの素 パン粉	玉葱・ブロッコリー きゅうり・トマト・大根 人参・コーン・スイカ	お茶 バナナ	お茶 じゃが芋粥
22	土		肉豆腐 もやしの酢の物	バナナ	豆腐・ささみ	砂糖	人参・玉葱・もやし きゅうり・バナナ	お茶 りんご	お茶 ささみ粥
24	月		すき焼き風煮 ポテトサラダ わかめのすまし汁	りんご	ささみ・豆腐 わかめ	じゃが芋	白菜・玉葱・人参・ごぼう きゅうり・えのき・りんご	お茶 バナナ	お茶 白菜粥
25	火		野菜の煮物 大豆の五目煮 田舎汁	オレンジ	鶏ミンチ 大豆・昆布 豆腐・味噌	鶏がらスープの素	ほうれん草・人参・玉葱 しめじ・大根・ごぼう かぼちゃ・オレンジ	お茶 りんご	お茶 かぼちゃ粥
26	水		鯛の煮付け ささみと大根のサラダ キャベツのコンソメスープ	りんご	鯛・ささみ	パン粉 無添加コンソメ	大根・人参・きゅうり キャベツ・玉葱・りんご	お茶 オレンジ	お茶 大根粥
27	木		中華うどん レバーの煮物 もやしの和え物	バナナ	ささみ・昆布 豚レバー	うどん 鶏がらスープの素	キャベツ・人参・ニラ もやし・きゅうり・バナナ	お茶 りんご	お茶 キャベツ粥
28	金	太陽スポーツ (年少・年中)	夏野菜ポトフ トマト・ふかし芋 ブロッコリーのおかか和え	オレンジ	鶏むね肉 かつお節	無添加コンソメ	玉葱・人参・かぼちゃ・なす ズッキーニ・コーン・トマト オレンジ	お茶 バナナ	お茶 玉葱粥
29	土	夏祭り(年長)	ささみの甘酢煮 小松菜サラダ	りんご	ささみ	砂糖	玉葱・キャベツ・人参 さやいんげん・小松菜 しめじ・コーン・りんご	お茶 オレンジ	お茶 野菜粥
31	月		じゃが芋の煮物 ひじきの煮物 なすの味噌汁	バナナ	鶏ミンチ ひじき・鶏むね肉 大豆・味噌	じゃが芋 ケチャップ	玉葱・人参・さやいんげん なす・えのき・バナナ	お茶 りんご	お茶 中華粥



※ お子さまの月齢や進み具合に合わせて、初期・中期・後期・完了期食を提供しています。  
そのため記載している使用食材や調理方法等が異なる場合があります。ご了承下さい。  
気になることがありましたら、いつでもお声がけください。よろしくお願いします。

