



2023年 7月 離乳食予定献立表



向陽台保育園給食室

日	曜	午前食		午後食	
		中期～後期	後期～完了	後期	後期～完了
1	月	3～5倍かゆ ささみ挽のマーボー風 きゅうりサラダ スープ(万能ねぎ、麩) 精白米、ささみ挽、玉ねぎ、なす、きゅうり、人参、万能ねぎ、麩	軟飯～ご飯 夏野菜のマーボー風 きゅうりと人参スティック スープ(万能ねぎ、麩) きゅうり、人参、万能ねぎ、麩	パンがゆ 豆腐のトマト煮 スープ(もやし、小松菜) パン、粉ミルク、小麦粉、BP、砂糖、豆腐、トマト、もやし、小松菜	ホットケーキ 豆腐のトマト煮 スープ(もやし、小松菜)
2	火	3～5倍かゆ かれい 小松菜と人参の含め煮 スープ(じゃがいも、しいたけ) 精白米、かれい、かじき、小松菜、人参、じゃがいも、しいたけ	軟飯～ご飯 かじきの塩焼き 小松菜と人参の和え物 スープ(じゃがいも、しいたけ) うどん、とり挽、人参、いんげん、キャベツ、大根	煮うどん とり挽と野菜煮 スープ(キャベツ、大根) うどん、とり挽、人参、いんげん、キャベツ、大根	煮うどん とり挽と野菜煮 スープ(キャベツ、大根)
3	水	3～5倍かゆ ささみ挽の野菜あんかけ きゅうりともやしの含め煮 スープ(小松菜、大根) 精白米、鶏挽肉、鶏小間、玉ねぎ、人参、きゅうり、もやし、小松菜、大根	軟飯～ご飯 鶏小間のソテー きゅうりともやしの和え物 スープ(小松菜、大根)	3～5倍かゆ ツナとチンゲン菜煮 スープ(なす、かぼちゃ) 精白米、ツナ、チンゲン菜、玉ねぎ、なす、かぼちゃ	軟飯～ご飯 ツナとチンゲン菜煮 スープ(なす、かぼちゃ)
4	木	パンがゆorパン ささみ挽とじゃがいも煮 人参サラダ 冬瓜スープ 食パン、粉ミルク、ささみ挽、じゃがいも、玉ねぎ、人参、冬瓜、長ねぎ	パン 小判焼き 人参スティック 冬瓜スープ	しらすかゆ ほうれん草白和え スープ(ズッキーニ、玉ねぎ) 精白米、しらす、ほうれん草、豆腐、ズッキーニ、玉ねぎ	しらすおにぎりorしらすごはん ほうれん草白和え スープ(ズッキーニ、玉ねぎ)
5	金	煮うどん ささみ挽の炒め煮 かぼちゃサラダ スープ(水菜、人参) うどん、ささみ挽、キャベツ、鶏小間、かぼちゃ、きゅうり、水菜、人参	煮うどん 鶏小間の照り焼き かぼちゃサラダ スープ(水菜、人参)	ツナかゆ じゃがいも煮 スープ(キャベツ、いんげん) 精白米、ツナ、じゃがいも、玉ねぎ、人参、キャベツ、いんげん	ツナ軟飯～ツナごはん じゃがいも煮 スープ(キャベツ、いんげん)
6	土	3～5倍かゆ ささみの野菜煮 白菜和え物 スープ(チンゲン菜、麩) 精白米、ささみ挽、もやし、人参、白菜、チンゲン菜、麩	軟飯～ご飯 ささみの野菜煮 白菜の和え物 スープ(チンゲン菜、麩)	パンがゆor食パン ささみ挽の煮物 スープ(にら、麩) 食パン、ささみ挽、人参、キャベツ、麩	食パン ささみ挽の煮物 スープ(にら、麩)
8	月	3～5倍かゆ 野菜と豆腐煮 ほうれん草おかか煮 スープ(なす、長ねぎ) 精白米、豆腐、ささみ挽、玉ねぎ、人参、ほうれん草、かつお節、なす、長ねぎ	軟飯～ご飯 豆腐ハンバーグ ほうれん草おかか和え スープ(なす、長ねぎ)	パンがゆor食パン 野菜としらすのあんかけ スープ(長いも、万能ねぎ) パン、しらす、玉ねぎ、人参、長いも、万能ねぎ	食パン 野菜としらすのあんかけ スープ(長いも、万能ねぎ)
9	火	パンがゆorパン ささみ挽のトマト煮 ブロッコリー含め煮 野菜スープ パン、粉ミルク、ささみ挽、鶏小間、玉ねぎ、ブロッコリー、キャベツ、人参、	パン 鶏小間のトマト煮 ブロッコリーサラダ 野菜スープ	3～5倍かゆ ツナとチンゲン菜煮 スープ(さつまいも、長ねぎ) 精白米、ツナ、チンゲン菜、さつまいも、長ねぎ	軟飯～ごはん ツナとチンゲン菜煮 スープ(さつまいも、長ねぎ)
10	水	青菜かゆ ささみ挽と玉ねぎの炒め煮 コロコロ野菜 スープ(しめじ、豆腐) 精白米、ほうれん草、ささみ挽、玉ねぎ、鶏小間、大根、きゅうり、人参、しめじ	軟飯 鶏小間の炒め煮 スティック野菜 スープ(しめじ、豆腐)	さつまいもかゆ 豆腐のあんかけ スープ(チンゲン菜、麩) 精白米、さつまいも、豆腐、人参、玉ねぎ、チンゲン菜、麩	スイートポテト 豆腐のあんかけ スープ(チンゲン菜、麩)
11	木	煮うどん ツナの炒め煮 キャベツの含め煮 スープ(えのき、玉ねぎ) うどん、ツナ、いんげん、人参、キャベツ、きゅうり、えのき、玉ねぎ	煮うどん ツナの炒め煮 キャベツサラダ スープ(玉ねぎ、えのき)	ほうれん草かゆ 挽肉とかぶ煮 スープ(白菜、人参) 精白米、ほうれん草、小麦粉、BP、砂糖、鶏挽、かぶ、白菜、人参	ほうれん草蒸しパン 挽肉とかぶ煮 スープ(白菜、人参)
12	金	3～5倍かゆ ささみ挽野菜煮 かぼちゃ煮 スープ(いんげん、ブロッコリー) 精白米、鶏挽肉、鶏小間、キャベツ、人参、かぼちゃ、いんげん、ブロッコリー	軟飯～ご飯 鶏小間野菜ソテー かぼちゃ煮 スープ(いんげん、ブロッコリー)	3～5倍かゆ ツナじゃが スープ(小松菜、トマト) 精白米、ツナ、じゃがいも、人参、玉ねぎ、小松菜、トマト	軟飯～ごはん ツナじゃが スープ(小松菜、トマト)
13	土	煮うどん 豆腐の野菜煮 もやしの中華和え スープ(水菜、玉ねぎ) うどん、豆腐、人参、もやし、ごま油、水菜、玉ねぎ	煮うどん 豆腐の野菜煮 もやしの中華和え スープ(水菜、玉ねぎ)	3～5倍かゆ しらすと人参煮 スープ(もやし、さつまいも) 精白米、しらす、人参、もやし、さつまいも	軟飯～ごはん しらすと人参煮 スープ(もやし、さつまいも)
18	木	3～5倍かゆ 肉団子 ポテトサラダ スープ(小松菜、しめじ) 精白米、鶏ささみ挽、豚挽肉、玉ねぎ、	軟飯～ご飯 ハンバーグ ポテトサラダ スープ(小松菜、しめじ) じゃがいも、きゅうり、人参、水菜、し	かぼちゃかゆ 豆腐の煮物 スープ(長ネギ、しめじ) 精白米、かぼちゃ、豆腐、小松菜、人参、長ねぎ、しめじ	かぼちゃおやき 小松菜と人参のお浸し スープ(長ネギ、しめじ)
31	水	パンがゆorパン 鮭 千切りサラダ スープ(いんげん、玉ねぎ) パン、粉ミルク、鮭、キャベツ、きゅうり、いんげん、玉ねぎ	パン 鮭の塩焼き 千切りサラダ スープ(いんげん、玉ねぎ)	3～5倍かゆ ツナと大根の煮物 スープ(ブロッコリー、なす) 精白米、ツナ、大根、ブロッコリー、なす	ツナごはんorツナおにぎり スティック大根 スープ(ブロッコリー、なす)

暑い夏がやってきます！

ミルクや母乳以外にも薄めた麦茶などでしっかりと水分補給をしましょう！

※都合により献立が変更になることがあります。

※月齢に応じたグラムで提供しています。

