

2026年度 7月離乳食献立表

芦花の丘 かたるば保育園

日 曜日	中期	後期	完了期	午後補食	主な材料		
					エネルギー	パワー	ヘルシー
1 15 29 (水)	ごはん そぼろあんかけ 蒸しかぼちゃ 野菜スープ (汁のみ)	ごはん ふわふわバーグ 蒸しかぼちゃ 白菜の味噌汁 果物	ごはん ふわふわバーグ 蒸しかぼちゃ 白菜の味噌汁 果物	とうもろこしおにぎり 牛乳	米 片栗粉	豚肉 豆腐 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 かぼちゃ 白菜 長ねぎ とうもろこし
2 16 30 (木)	ごはん 鶏大根 白菜の磯和え 野菜スープ (汁のみ)	ごはん 鶏大根 白菜の磯和え 豆腐の味噌汁 果物	ごはん 鶏大根 白菜の磯和え 豆腐の味噌汁 果物	じゃがきな粉 牛乳	米 片栗粉 じゃがいも	鶏肉 豆腐 味噌 きな粉 牛乳	大根 玉ねぎ 人参 きゅうり 長ねぎ 白菜 青のり
3 17 31 (金)	ポークカレーライス風 キャベツコールスロー 野菜スープ (汁のみ)	ポークカレーライス風 キャベツコールスロー チンゲン菜スープ 果物	ポークカレーライス風 キャベツコールスロー チンゲン菜スープ 果物	チーズ蒸しパン 牛乳	米 片栗粉 小麦粉	豚肉 おから チーズ 牛乳	かぼちゃ トマト 玉ねぎ なす パプリカ 人参 キャベツ きゅうり チンゲン菜
4 18 (土)	肉野菜にゆう麺 ふかし芋 野菜スープ (汁のみ)	肉野菜にゆう麺 ふかし芋 野菜スープ (汁のみ) 果物	肉野菜にゆう麺 ふかし芋 野菜スープ (汁のみ) 果物	米粉パンケーキ 牛乳	素麺 さつまいも 米粉 小麦粉	豚肉 味噌 牛乳	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ 長ねぎ
6 (月)	ごはん 鶏肉と豆腐の青のり煮 ひじきの和風サラダ 野菜スープ (汁のみ)	ごはん 鶏肉と豆腐の青のり煮 ひじきの和風サラダ 枝豆の味噌汁 果物	ごはん 鶏肉と豆腐の青のり煮 ひじきの和風サラダ 枝豆の味噌汁 果物	バナナおやき 牛乳	米 さつまいも 小麦粉 片栗粉	鶏肉 豆腐 ツナ 味噌 牛乳	青のり 玉ねぎ キャベツ ひじき 人参 長ねぎ 枝豆 バナナ
7 21 (火)	鮭そぼろ丼 温野菜 野菜スープ (汁のみ)	鮭そぼろ丼 温野菜 わかめのすまし汁 果物	鮭そぼろ丼 温野菜 わかめのすまし汁 果物	ミルク蒸しパン 牛乳	米 小麦粉	鮭 高野豆腐 調整粉乳 牛乳	かぼちゃ きゅうり 人参 わかめ オクラ 玉ねぎ 長ねぎ
8 22 (水)	パン 鶏肉のトマト煮 ズッキーニのマリネ 野菜スープ (汁のみ)	パン 鶏肉のトマト煮 ズッキーニのマリネ モロヘイヤスープ 果物	パン 鶏肉のトマト煮 ズッキーニのマリネ モロヘイヤスープ 果物	しらすおにぎり 牛乳	パン 片栗粉 じゃがいも 米	鶏肉 チーズ しらす 牛乳	トマト 玉ねぎ 人参 キャベツ ズッキーニ モロヘイヤ 長ねぎ
9 23 (木)	ごはん 麻婆茄子 ほうれん草のお浸し 野菜スープ (汁のみ)	ごはん 麻婆茄子 ほうれん草のお浸し お麩のすまし汁 果物	ごはん 麻婆茄子 ほうれん草のお浸し お麩のすまし汁 果物	おいもボール 牛乳	米 さつまいも 片栗粉	豚肉 豆腐 味噌 焼き麩 牛乳	なす 玉ねぎ 人参 ほうれん草 白菜 長ねぎ
10 24 (金)	ごはん 蒸したら 紅白煮 野菜スープ (汁のみ)	ごはん 蒸したら 紅白煮 夏野菜豚汁 果物	ごはん 蒸したら 紅白煮 夏野菜豚汁 果物	おからケーキ 牛乳	米 小麦粉	たら 味噌 豚肉 おから 牛乳	大根 人参 なす かぼちゃ ズッキーニ 長ねぎ
25 (土)	肉うどん 茹でブロッコリー 野菜スープ (汁のみ)	肉うどん 茹でブロッコリー 野菜スープ (汁のみ) 果物	肉うどん 茹でブロッコリー 野菜スープ (汁のみ) 果物	いももち 牛乳	うどん じゃがいも	豚肉 高野豆腐 チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー 長ねぎ
13 27 (月)	わかめうどん 粉ふき芋 野菜スープ (汁のみ)	わかめうどん 粉ふき芋 野菜スープ (汁のみ) 果物	わかめうどん 粉ふき芋 野菜スープ (汁のみ) 果物	そぼろおにぎり 牛乳	うどん じゃがいも 米	鶏肉 豚肉 きな粉 牛乳	わかめ 玉ねぎ 人参 小松菜 長ねぎ 青のり
14 28 (火)	ごはん かれのい昆布蒸し 冬瓜の煮浸し 野菜スープ (汁のみ)	ごはん かれのい昆布蒸し 冬瓜の煮浸し つぼん汁 果物	ごはん かれのい昆布蒸し 冬瓜の煮浸し つぼん汁 果物	きな粉トースト 牛乳	米 片栗粉 パン	かれのい 豆腐 きな粉 牛乳	昆布 冬瓜 人参 大根 ごぼう 長ねぎ

- * 主食は離乳食の進み具合に応じ、つぶし粥、10倍粥、7倍粥、5倍粥、軟飯、普通炊きを提供します。
- * 完了期は午前補食を食べます。
- * 離乳期は「主な材料」に記載されている食材から、離乳の段階や発達に合わせて提供します。
- * 今月の魚は、かれのい・鮭・しらす・たらです。段階に応じ使用していきます。
- * 今月の果物は、バナナ・りんご・オレンジ・すいか・メロン等を予定しています。
- * ご不明な点などありましたらお気軽にお尋ねください。
- * 行事、材料等の都合により献立が変更することがありますのでご了承ください。

