



令和 5年 7月

## さくらの木保育園 離乳食 献立表

\* 上段が午前食、下段が午後食です。  
 \* 食後にミルクを飲みます。 \* 毎食コーンスターチを使用します  
 \* 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。

|                                | 乳児食                                                        | 12~15ヶ月                                                        | 9~11ヶ月                                                         | 7~9ヶ月                                  | 主な食材                                                                                                   |                      | 乳児食                                           | 12~15ヶ月                                           | 9~11ヶ月                                      | 7~9ヶ月                                  | 主な食材                                                                                       |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1<br>・<br>15<br>・<br>29<br>(土) | 中華丼<br>(29日のみ中華あんかけうどん)<br>大根サラダ<br>トマト 果物<br>スープ(1・15日のみ) | ごはん 中華煮<br>(29日のみ中華あんかけうどん)<br>大根サラダ<br>トマト 果物<br>スープ(1・15日のみ) | ごはん 中華煮<br>(29日のみ中華あんかけうどん)<br>大根サラダ<br>トマト 果物<br>スープ(1・15日のみ) | お粥<br>ささ身煮<br>大根煮<br>トマト煮<br>スープ       | 米 豚肉 白菜 玉葱 もやし<br>人参 胡麻油 塩 しょうゆ<br>三温糖 大根 きゅうり 鶏肉<br>マヨネーズ トマト 昆布鰹節<br>乾麺                              | 10<br>・<br>24<br>(月) | ごはん<br>豆腐バーグ<br>大根の煮物<br>味噌汁<br>果物            | ごはん<br>豆腐バーグ<br>大根の煮物<br>味噌汁<br>果物                | 軟飯<br>豆腐バーグ<br>大根の煮物<br>味噌汁                 | お粥<br>豆腐煮<br>大根煮<br>人参煮<br>スープ         | 米 豆腐 豚肉 玉葱 ひじき 牛乳<br>塩 油 しょうゆ 三温糖 大根 人参<br>さやえんどう 昆布鰹節 煮干 冬瓜<br>もやし 万能ねぎ 味噌                |
|                                | 牛乳<br>シュガートースト                                             | 牛乳<br>シュガートースト<br>スティック人参                                      | ミルク                                                            | ミルク                                    | 牛乳 食パン 三温糖 バター<br>人参                                                                                   |                      | 牛乳<br>サマースパゲティ                                | 牛乳<br>サマースパゲティ<br>スープ                             | ミルク                                         | ミルク                                    | 牛乳 スパゲティ オリーブ油<br>レモン 粉チーズ 玉葱 鶏肉<br>パセリ粉 バター 塩 昆布鰹節<br>人参 もやし しょうゆ                         |
| 3<br>・<br>31<br>(月)            | ごはん<br>白身魚のあんかけ<br>おからの塩昆布和え<br>味噌汁<br>果物                  | ごはん<br>白身魚のあんかけ<br>おからの和え物<br>味噌汁<br>果物                        | 軟飯<br>白身魚のあんかけ<br>おからの和え物<br>味噌汁                               | お粥<br>白身魚煮<br>キャベツ煮<br>人参煮<br>スープ      | 米 白身魚 片栗粉 油 もやし<br>人参 さやえんどう 昆布鰹節<br>しょうゆ キャベツ おくら 胡麻油<br>煮干 味噌 大根 豆腐 長葱<br>ほうれん草 三温糖                  | 11<br>(火)            | ごはん<br>肉野菜炒め<br>こふき芋<br>すまし汁<br>果物            | ごはん<br>肉野菜炒め<br>こふき芋<br>すまし汁<br>果物                | 軟飯<br>肉野菜炒め<br>こふき芋<br>すまし汁                 | お粥<br>ささ身煮<br>小松菜煮<br>じゃが芋煮<br>スープ     | 米 ささ身煮 小松菜 人参 しょうゆ<br>三温糖 油 じゃが芋 塩 昆布鰹節<br>豆腐 わかめ 玉葱                                       |
|                                | 牛乳<br>具沢山うどん                                               | 牛乳<br>具沢山うどん<br>スティック大根                                        | ミルク                                                            | ミルク                                    | 牛乳 乾麺 豚肉 玉葱 人参<br>ほうれん草 煮干 三温糖<br>しょうゆ 塩 胡麻油 大根                                                        |                      | 牛乳<br>ホットケーキ                                  | 牛乳<br>ホットケーキ<br>スティックじゃが芋                         | ミルク                                         | ミルク                                    | 牛乳 小麦粉 三温糖<br>ベーキングパウダー<br>じゃが芋                                                            |
| 4<br>・<br>18<br>(火)            | ロールパン<br>タンダーチキン<br>かぼちゃサラダ<br>もやしスープ 果物                   | トースト<br>肉団子<br>かぼちゃサラダ<br>スープ 果物                               | トースト<br>肉団子<br>かぼちゃサラダ<br>スープ                                  | パン粥<br>ささ身煮<br>かぼちゃ煮<br>ブロッコリー煮<br>スープ | ロールパン 食パン 鶏肉 塩<br>しょうゆ にんにく カレー粉<br>ヨーグルト じゃが芋 玉葱 かぼちゃ<br>さつま芋 ブロッコリー 人参 三温糖<br>酢 油 昆布鰹節 もやし 小松菜       | 12<br>・<br>26<br>(水) | ごはん<br>筑前煮<br>おくらのおかか和え<br>味噌汁<br>果物          | ごはん<br>筑前煮<br>おくらのおかか和え<br>味噌汁<br>果物              | 軟飯<br>筑前煮<br>おくらのおかか和え<br>味噌汁               | お粥<br>高野豆腐煮<br>大根煮<br>人参煮<br>スープ       | 米 鶏肉 油 人参 大根 いんげん<br>昆布鰹節 三温糖 しょうゆ おくら<br>鰹節 煮干 玉葱 さつま芋<br>高野豆腐 味噌                         |
|                                | 牛乳<br>きなこおにぎり                                              | 牛乳<br>きなこおにぎり<br>スープ                                           | ミルク                                                            | ミルク                                    | 牛乳 米 きなこ 三温糖 塩<br>昆布鰹節 さつま芋 小松菜<br>しょうゆ                                                                |                      | 牛乳<br>ヨーグルトクリームパン                             | 牛乳<br>ヨーグルトクリームパ<br>ン<br>スティックさつま芋                | ミルク                                         | ミルク                                    | 牛乳 食パン ヨーグルト 梨<br>クリームチーズ 三温糖<br>みかん缶 さつま芋                                                 |
| 5<br>・<br>19<br>(水)            | とうもろこしごはん<br>豚肉となすの味噌炒め<br>キャベツのツナ和え<br>冬瓜スープ<br>果物        | とうもろこしごはん<br>豚肉となすの味噌炒め<br>キャベツのツナ和え<br>冬瓜スープ<br>果物            | とうもろこし軟飯<br>豚肉となすの味噌炒め<br>キャベツのツナ和え<br>冬瓜スープ                   | お粥<br>高野豆腐煮<br>人参煮<br>キャベツ煮<br>スープ     | 米 とうもろこし 油 しょうゆ 豚肉<br>なす ピーマン 玉葱 味噌<br>しょうゆ キャベツ 人参 ツナ缶<br>三温糖 昆布鰹節 塩 冬瓜<br>ほうれん草 高野豆腐                 | 13<br>・<br>27<br>(木) | サラダ風冷やしうどん<br>とうもろこしソー<br>ゆでブロッコリー<br>果物      | サラダ風冷やしうどん<br>とうもろこしソー<br>ゆでブロッコリー<br>果物          | サラダ風冷やしうどん<br>とうもろこしソー<br>ゆでブロッコリー          | お粥<br>鮭煮<br>キャベツ煮<br>トマト煮<br>スープ       | 乾麺 トマト きゃべつ きゅうり 豚肉<br>油 昆布鰹節 しょうゆ 三温糖<br>とうもろこし 玉葱 塩 ブロッコリー<br>鮭 米                        |
|                                | 牛乳<br>ごまチーズトースト                                            | 牛乳<br>ごまチーズトースト<br>茹でキャベツ                                      | ミルク                                                            | ミルク                                    | 牛乳 食パン 粉チーズ 胡麻<br>キャベツ バター                                                                             |                      | 牛乳<br>そぼろおにぎり<br>スープ                          | 牛乳<br>そぼろおにぎり<br>スープ                              | ミルク                                         | ミルク                                    | 牛乳 米 鶏肉 三温糖 しょうゆ<br>油 昆布鰹節 人参 キャベツ<br>塩                                                    |
| 6<br>(木)<br>・<br>21<br>(金)     | なすミートスパゲティ<br>夏野菜ソテー<br>クリームコーンスープ<br>果物                   | なすミートスパゲティ<br>夏野菜ソテー<br>クリームコーンスープ<br>果物                       | なすミートスパゲティ<br>夏野菜ソテー<br>クリームコーンスープ                             | お粥<br>ささ身煮<br>かぼちゃ煮<br>人参煮<br>スープ      | スパゲティ 豚肉 鶏肉 玉葱 人参 なす<br>チャップ しょうゆ 三温糖 米 ソース 塩<br>バター かぼちゃ コーン缶 スッキーニ<br>昆布鰹節 牛乳 クリームコーン缶 パセリ粉<br>チンゲン菜 | 14<br>・<br>28<br>(金) | ロールパン<br>鶏肉のマリネ<br>ズッキーニソー<br>春雨スープ<br>果物     | トースト<br>鶏肉のマリネ<br>ズッキーニソー<br>春雨スープ<br>春雨スープ<br>果物 | トースト<br>鶏肉のマリネ<br>ズッキーニソー<br>春雨スープ          | パン粥<br>ささ身煮<br>玉葱煮<br>さつま芋煮<br>スープ     | ロールパン 食パン 鶏肉 塩<br>片栗粉 油 いんげん 玉葱 酢<br>赤ピーマン 三温糖 しょうゆ 春雨<br>オリーブ油 スッキーニ 塩<br>昆布鰹節 人参 長葱 さつま芋 |
|                                | 牛乳<br>ドライカレー                                               | 牛乳<br>ドライカレー<br>スティックかぼちゃ                                      | ミルク                                                            | ミルク                                    | 牛乳 米 鶏肉 玉葱 人参<br>カレー粉 油 塩 ケチャップ<br>かぼちゃ                                                                |                      | 牛乳<br>オレンジケーキ                                 | 牛乳<br>オレンジケーキ<br>スティック人参                          | ミルク                                         | ミルク                                    | 牛乳 オレンジジュース<br>小麦粉 バター 三温糖<br>人参 ベーキングパウダー                                                 |
| 7<br>(金)<br>七夕                 | きらきらチキンライス<br>ブロッコリーソー<br>天の川スープ<br>果物                     | きらきらチキンライス<br>ブロッコリーソー<br>天の川スープ<br>果物                         | きらきらチキンライス<br>ブロッコリーソー<br>天の川スープ<br>果物                         | お粥<br>豆腐煮<br>さつま芋煮<br>ブロッコリー煮<br>スープ   | 米 鶏肉 玉葱 人参 チーズ 油<br>ケチャップ おくら ソース パセリ粉<br>ブロッコリー オリーブ油 しょうゆ<br>昆布鰹節 豆腐 素麺 チンゲン菜<br>さつま芋                | 20<br>(木)<br>夏遊び     | ごはん<br>鶏肉の唐揚げ<br>お浸し<br>カレースープ<br>果物          | ごはん<br>鶏肉のソー<br>お浸し<br>カレースープ<br>果物               | 軟飯<br>鶏肉のソー<br>お浸し<br>スープ                   | お粥<br>ささ身煮<br>かぼちゃ煮<br>玉葱煮<br>スープ      | 米 鶏 しょうが しょうゆ 片栗粉<br>油 人参 玉葱 とうもろこし<br>かぼちゃ 塩 昆布鰹節 小松菜<br>カレー粉 キャベツ                        |
|                                | 牛乳<br>トースト<br>具沢山スープ                                       | 牛乳<br>トースト<br>具沢山スープ                                           | ミルク                                                            | ミルク                                    | 牛乳 食パン 昆布鰹節 人参<br>ブロッコリー 玉葱 チンゲン菜<br>塩 しょうゆ                                                            |                      | 牛乳<br>お好み焼き                                   | 牛乳<br>お好み焼き<br>スティックかぼちゃ                          | ミルク                                         | ミルク                                    | 牛乳 豚肉 油 キャベツ 長葱<br>小麦粉 鰹節 青のり ソース<br>かぼちゃ                                                  |
| 8<br>・<br>22<br>(土)            | ぶどうパン<br>豚肉のソー<br>じゃが芋のフレンチサラダ<br>牛乳<br>果物                 | トースト<br>豚肉のソー<br>じゃが芋のフレンチサラダ<br>スープ<br>果物                     | トースト<br>豚肉のソー<br>じゃが芋のフレンチサラダ<br>スープ<br>果物                     | パン粥<br>お鮭煮<br>きゅうり煮<br>じゃが芋煮<br>スープ    | ぶどうパン 豚肉 玉葱 しょうゆ<br>三温糖 じゃが芋 きゅうり 人参<br>ツナ缶 塩 酢 油 昆布鰹節<br>さつま芋 食パン 鮭                                   | 25<br>(火)<br>誕生会     | トースト<br>白身魚のタルタルソース<br>コールスローサラダ<br>スープ<br>果物 | トースト<br>白身魚のタルタルソース<br>コールスローサラ<br>ダ<br>スープ<br>果物 | トースト<br>白身魚のタルタルソース<br>コールスローサラ<br>ダ<br>スープ | パン粥<br>白身魚煮<br>さつま芋煮<br>ほうれんそう煮<br>スープ | 食パン 白身魚 塩 小麦粉<br>パン粉 油 マヨネーズ 玉葱<br>キャベツ 人参 コーン缶 酢<br>三温糖 油 昆布鰹節 じゃが芋<br>ほうれん草 しょうゆ さつま芋    |
|                                | 牛乳<br>雑炊                                                   | 牛乳<br>雑炊<br>スティックさつま芋                                          | ミルク                                                            | ミルク                                    | 牛乳 米 鮭 玉葱 人参 塩<br>しょうゆ さつま芋 昆布鰹節                                                                       |                      | 牛乳<br>フルーツケーキ                                 | 牛乳<br>フルーツケーキ<br>スティックじゃが芋                        | ミルク                                         | ミルク                                    | 牛乳 ホットケーキミックス粉<br>三温糖 みかん缶 粉糖<br>マーレード じゃが芋                                                |