

7月離乳食献立表

四つ木なかよし保育園

日にち	曜日	5~6ヶ月 午前	7~8ヶ月 午前	7~8ヶ月 午後	9~12ヶ月 午前	9~12ヶ月 午後	12~18ヶ月	12~18ヶ月 おやつ	
1	22	土	おもゆ にんじん 大根 ミルク	鶏うどん いんげん煮 ヨーグルト ミルク	おかががゆ 豆腐とツナ煮 わかめスープ ミルク	鶏うどん スティックいんげん ヨーグルト ミルク	おかががゆ 豆腐とツナ煮 わかめスープ ミルク	肉うどん きゅうりもみ がんとどきの含め煮 ヨーグルト	ふりかけおにぎり 麦茶
3	/	月	おもゆ かぼちゃ きゅうり ミルク	7倍粥 かぼちゃのそぼろあん いんげん煮 ねぎスープ ミルク	パン粥 じゃが芋とツナ煮 きゅうり煮 オニオンスープ ミルク	5倍粥 かぼちゃのそぼろあん スティックいんげん ねぎスープ ミルク	トースト じゃが芋とツナ煮 きゅうり煮 オニオンスープ ミルク	ご飯 豚肉のみそ焼き かぼちゃの含め煮 すまし汁 果物	ツナトースト 牛乳
4	18	火	おもゆ きゃべつ にんじん ミルク	トマト風バスタ ささみとキャベツ煮 にんじん煮 大根スープ ミルク	しらすがゆ 大根そぼろ煮 もやしスープ りんご煮 ミルク	トマト風バスタ ささみとキャベツ煮 スティックにんじん 大根スープ ミルク	しらすがゆ 大根そぼろ煮 もやしスープ りんご煮 ミルク	スパゲッティミートソース レモンドレッシングサラダ 大根スープ 果物	のりサンド 牛乳
5	19	水	おもゆ 大根 小松菜 ミルク	7倍粥 人参煮 かかれい煮魚 みそスープ ミルク	鶏粥 青菜と麩の煮つけ 大根煮 キャベツスープ ミルク	5倍粥 スティック人参 かかれい煮魚 みそスープ ミルク	鶏粥 青菜と麩の煮つけ スティック大根 キャベツスープ ミルク	麦ご飯 あじフライ きゃべつのゆかり和え みそ汁 果物	ホットケーキ 牛乳
6	20	木	おもゆ 玉葱 にんじん ミルク	パン粥 マカロニのクリーム煮 きゅうり煮 人参スープ ミルク	7倍粥 トマト煮 ささみとキャベツ煮 コーンスープ ミルク	トースト マカロニのクリーム煮 きゅうり煮 人参スープ ミルク	5倍粥 トマト煮 ささみとキャベツ煮 コーンスープ ミルク	トースト マカロニグラタン トマトサラダ 冬瓜スープ 果物	わかめご飯 ゆで枝豆 牛乳
7	21	金	おもゆ きゅうり 大根 ミルク	ピラフ風粥 鶏団子煮 きゅうり煮 大根スープ ミルク	7倍粥 青菜のそぼろ煮 人参煮 しめじスープ ミルク	ピラフ風粥 鶏団子煮 スティックきゅうり 大根スープ ミルク	5倍粥 青菜のそぼろ煮 スティック人参 しめじスープ ミルク	きらきらピラフ 短冊サラダ 鶏肉のみそ揚げ 天の川スープ 果物	七夕ポンチ 牛乳
8	22	土	おもゆ にんじん 小松菜 ミルク	7倍がゆ 豆腐のそぼろあんかけ わかめスープ ミルク	パンがゆ ささみと人参煮 もやしスープ ヨーグルト ミルク	5倍がゆ 豆腐のそぼろあんかけ わかめスープ ミルク	トースト ささみと人参煮 もやしスープ ヨーグルト ミルク	マーボー豆腐 三色ナムル わかめスープ 果物	シュガートースト 牛乳
10	24	月	おもゆ きゅうり かぼちゃ ミルク	7倍粥 卵とじ きゅうり煮 みそスープ ミルク	チースパンがゆ かぼちゃのそぼろあん 人参煮 野菜スープ ミルク	5倍粥 卵とじ スティックきゅうり みそスープ ミルク	チーストースト かぼちゃのそぼろあん 人参煮 野菜スープ ミルク	ご飯 干草焼き 磯和え みそ汁 果物	ハムチーズサンド 牛乳
11	25	火	おもゆ にんじん 玉葱 ミルク	わかめうどん きゅうり煮 卵スープ オレンジ煮 ミルク	人参粥 いんげん煮 ささみと玉葱のミルク煮 コーンスープ ミルク	わかめうどん スティックきゅうり 卵スープ オレンジ煮 ミルク	人参粥 スティックいんげん ささみと玉葱のミルク煮 コーンスープ ミルク	冷やし中華 中華たまごスープ 中華風きゅうり 果物	夕焼けおにぎり 茹でとうもろこし 牛乳
13	27	水	おもゆ きゃべつ じゃが芋 ミルク	7倍粥 鶏団子煮 大根煮 みそスープ ミルク	ツナ粥 人参煮 オニオンスープ コロコロバナナ ミルク	5倍粥 鶏団子煮 スティック大根 みそスープ ミルク	ツナ粥 スティック人参 オニオンスープ コロコロバナナ ミルク	丸パン コールドフィッシュ アスパラソテー ポトフ 果物	たこじゃがボール 牛乳
12	26	木	おもゆ 大根 小松菜 ミルク	パン粥 ほうれん草煮 かかれい煮魚 人参煮 ミルク	青菜粥 じゃが芋のそぼろ煮 キャベツスープ オレンジ煮 ミルク	トースト ほうれん草煮 かかれい煮魚 スティック人参 ミルク	青菜粥 じゃが芋のそぼろ煮 キャベツスープ オレンジ煮 りんごコンポート ミルク	麦ご飯 つくね 五目豆 みそ汁 果物	お麩のラスク キャンディーチーズ 牛乳
14	28	金	おもゆ きゃべつ にんじん ミルク	7倍粥 ささみときゃべつ煮 人参煮 ミルクシチュー ミルク	青のり粥 玉葱のそぼろ煮 きゅうり煮 きゃべつスープ ミルク	5倍粥 ささみときゃべつ煮 スティック人参 ミルクシチュー ミルク	青のり粥 玉葱のそぼろ煮 きゅうり煮 きゃべつスープ ミルク	夏野菜カレー キャベツスープ しょうゆドレッシングサラダ 果物	お好み焼 牛乳
31	/	月	おもゆ 野菜のペースト ミルク	炒飯がゆ きゅうり煮 笹身と玉ねぎ煮 コーンスープ ミルク	たまご粥 人参スープ ささみとキャベツ煮 コロコロバナナ ミルク	炒飯がゆ スティックきゅうり 笹身と玉ねぎ煮 コーンスープ ミルク	たまご粥 人参スープ ささみとキャベツ煮 コロコロバナナ ミルク	スタミナチャーハン 果物 焼き餃子 春雨中華サラダ 中華コーンスープ	プリン せんべい 麦茶

※献立(食材)は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。献立が変更になった場合はお知らせします。