



令和2年7月 完了食献立表



日付	曜	10時おやつ	午前食	午後食	主な材料		
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
13	27	月	①クラッカー ①ご飯②みそ汁(なめこ・わかめ) ③白身魚のチーズコーン焼き ④ひじきと胡瓜のサラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②カレーパグティ ③人参のすまし ④フルーツ	米・油 マヨネーズ スバグティ	カレー・豚肉 牛乳 チーズ ベーコン	玉ねぎ・コーン ひじき・胡瓜・ピーマン 人参・ほうれん草 わかめ・なめこ
14	28	火	①ビスケット ①ハヤシライス ②清汁(椎茸・いんげん) ③海藻サラダ ④フルーツ	①牛乳④フルーツ ②焼きとうもろこし &クラッカー ③かぶのみそ汁	米・油 じゃが芋 春雨	豚肉 牛乳	玉ねぎ・いんげん 椎茸・人参・とうもろこし 胡瓜・わかめ・グリーンピース キャベツ・ひじき
1	15/29	水	①マンナ ①ご飯②みそ汁(大根・人参) ③ハンバーグ ④粉ふき芋 ⑤フルーツ	①牛乳 ②フルーツゼリー ③お麩のみそ汁 ④フルーツ	米 じゃが芋・油 パン粉	豚肉 卵 牛乳	大根 人参 玉葱 みかん缶 白桃缶
2	30	木	①牛乳 ①卵のふわふわ丼 ②みそ汁(なす・長ねぎ) ③切干大根のツナ和え ④フルーツ	①牛乳 ②ジャムケーキ ③人参のすまし汁 ④フルーツ	米・麩 油・ごま バター ホットケーキミックス	豆腐・鶏ひき肉 卵・ツナ 牛乳	玉ねぎ 茄子 長葱 切干大根 人参・胡瓜・もやし
3	31	金	①クラッカー ①ご飯②春雨スープ(春雨・白菜・人参) ③青海苔から揚げ ④マカロニサラダ④フルーツ ※⑤3日5歳そうめん・⑥はつきません	①グレープジュース ②フルーチェ③クラッカー ④玉ねぎのみそ汁 ⑤フルーツ	米 マカロニ マヨネーズ	鶏肉 春雨	胡瓜 人参 キャベツ 白菜
4	18	土	①牛乳 ①温冷や麦 ②さつま芋のサラダ ③フルーツ	①牛乳 ②鮭わかめのおにぎり ③大根のすまし汁 ④フルーツ	冷や麦・油 米 さつま芋 ごま	鶏肉 牛乳 油揚げ 鮭	ほうれん草 玉葱 白菜 長葱 いんげん コーン わかめ レーズン
6	20	月	①クラッカー ①ご飯②みそ汁(豆腐・わかめ) ③たちうおの唐揚げ ④五色ソテー ⑤フルーツ	①りんごジュース ②プリン ③もやしスープ ④フルーツ	米 油 バター	味噌・ハム 牛乳 たちうお とうふ	わかめ 人参・長ねぎ チンゲン菜 生椎茸・もやし
	21	火	①ビスケット ①ご飯②みそ汁(油あげ・キャベツ) ③豚の生姜焼き ④ほうれん草の胡麻あえ ⑤フルーツ	①牛乳 ②オレンジ蒸しパン ③人参スープ ④フルーツ	米・油 ごま ホットケーキミックス	豚肉 牛乳 味噌 油揚げ	玉ねぎ もやし・キャベツ 人参・ほうれん草 コーン・マーマレード
8	22	水	①マンナ ①わかめごはん②すまし汁(人参・キャベツ) ③ゴーヤチャンプル ④冷やしトマト ⑤フルーツ	①牛乳 ②ソフトクッキー ③玉ねぎのすまし汁	米 ごま 小麦粉 油・バター	豆腐・豚肉 卵・ツナ 牛乳	わかめ・人参 長ねぎ・もやし ゴーヤ・トマト キャベツ
9		木	①牛乳 ①ごま塩ご飯②清汁(春雨・みつば) ③豚肉と夏野菜いため ④中華あえ ⑤フルーツ	①牛乳 ②ラスク ③キャベツのみそ汁 ④フルーツ	米・食パン 春雨 油・ごま 小麦粉	豚肉 マーガリン 牛乳	みつば・人参・長ねぎ キャベツ・胡瓜 なす・もやし 玉ねぎ・ピーマン
10		金	①クラッカー ①ご飯②すまし汁(大根・あさつき) ③五目厚焼き卵 ④南瓜サラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②ハムチーズ蒸しパン ③もやしのスープ ④フルーツ	米・油 シラス・ハム マヨネーズ ホットケーキミックス	卵・チーズ シラス・ハム 味噌 牛乳	玉ねぎ・人参 ピーマン・レーズン 大根・あさつき 南瓜・きゅうり
11	25	土	①牛乳 ①味噌にゆめん ②青菜とコーンのソテー ③フルーツ	①牛乳 ②菜めしおにぎり ③玉ねぎのスープ ④フルーツ	そうめん 油 米 バター	豚肉 牛乳	人参 キャベツ 長葱 しめじ もやし ほうれん草 コーン

★七夕★

7		火	①ビスケット ①七夕ごはん②すまし汁(わかめ・オクラ) ③鶏肉の照り焼き ④短冊サラダ ⑤フルーツ	①オレンジジュース ②七夕パフェ	米 小麦粉	鶏肉 バター 卵・牛乳 かにかま	コーン 人参 オクラ 大根 胡瓜 人参 わかめ
---	--	---	---	---------------------	----------	---------------------------	-------------------------------

★お誕生日会★

16		木	①クラッカー ①カレーピラフ②スープ(玉ねぎ・人参) ③あじのかりかりチーズ焼き ④コーンサラダ⑤ポイルブロッコリー ⑥トマト⑦フルーツ	①りんごジュース ②お誕生日会ケーキ ③ゼリー	米 油 バター パン粉 マヨネーズ	チーズ 豚ひき肉 鰹	コーン 人参 ピーマン 胡瓜 キャベツ 玉葱 ブロッコリー コーン ミニトマト
----	--	---	--	-------------------------------	----------------------------	------------------	--

★夏まつり★

17		金	①クラッカー ①焼きそば②清汁(人参・大根) ③唐揚げ ④フライドポテト ⑤ミニトマト⑥フルーツ	①グレープジュース ②フルーツポンチ	中華麺 じゃが芋・油	豚挽肉 鶏肉	人参 キャベツ ピーマン もやし 大根 白桃缶 みかん缶 りんご ミニトマト
----	--	---	--	-----------------------	---------------	-----------	---

★材料の都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。



令和2年7月離乳食献立表 No. 1



日付	曜	初期	
		①つぶし粥 ②野菜スープ	野菜マッシュ
13	27	月	①つぶし粥 ②野菜スープ 玉ねぎ 野菜マッシュ ③人参 ④ほうれん草
14	28	火	①つぶし粥 ②野菜スープ 人参 野菜マッシュ ③じゃが芋 ④キャベツ
1	15/29	水	①つぶし粥 ②野菜スープ 大根 野菜マッシュ ③玉ねぎ ④人参
2	30	木	①つぶし粥 ②野菜スープ 人参 野菜マッシュ ③チンゲン菜 ④玉ねぎ
3	17/31	金	①つぶし粥 ②野菜スープ もやし 野菜マッシュ ③人参④小松菜
4	18	土	①つぶし粥 ②野菜スープ 白菜 野菜マッシュ ③さつまいも ④いんげん
6	20	月	①つぶし粥 ②野菜スープ チンゲン菜 野菜マッシュ ③人参 ④もやし
7	21	火	①つぶし粥 ②野菜スープ 大根 野菜マッシュ ③きゅうり ④人参
8	22	水	①つぶし粥 ②野菜スープ 人参 野菜マッシュ ③もやし ④キャベツ
9		木	①つぶし粥・②野菜スープ キャベツ 野菜マッシュ ③人参 ④きゅうり
10		金	①つぶし粥 ②野菜スープ 大根 野菜マッシュ ③南瓜 ④玉ねぎ
11	25	土	①つぶし粥 ②野菜スープ ほうれん草 野菜マッシュ ③キャベツ ④人参
16	☆	木	①つぶし粥②野菜スープ 玉ねぎ 野菜マッシュ ③人参④きゅうり

★材料の都合により献立を変更する場合がございます。

城山保育園



日付	曜	午 前 食			
		中期 前半食	中期 後半食	後 期 食	
13	27	月	①5分がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚煮 ④ほうれん草と野菜煮	①全がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚煮 ④ほうれん草と野菜煮	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚フライ ④ほうれん草サラダ
14	28	火	①5分がゆ ②麩のみそ汁 ③じゃが芋のそぼろ煮 ④キャベツ煮	①全がゆ ②麩のみそ汁 ③じゃが芋のそぼろ煮 ④キャベツ煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③じゃが芋そぼろ煮 ④キャベツソテー
1	15/29	水	①5分がゆ ②大根のみそ汁 ③鶏そぼろと玉ねぎ煮 ④じゃが芋煮	①全がゆ ②大根のみそ汁 ③鶏そぼろと玉ねぎ煮 ④じゃが芋煮	①軟飯 ②大根のみそ汁 ③ハンバーグ④粉ふき芋
2	30	木	①5分がゆ ②人参のみそ汁 ③豆腐のそぼろ煮 ④チンゲン菜煮	①全がゆ ②人参のみそ汁 ③豆腐のそぼろ煮 ④チンゲン菜煮	①軟飯 ②人参のみそ汁 ③豆腐のそぼろ煮 ④チンゲン菜もやしソテー
3	17/31	金	①5分がゆ ②もやしのみそ汁 ③鶏肉野菜あんかけ ④小松菜煮	①全がゆ ②もやしのみそ汁 ③鶏肉野菜あんかけ ④小松菜煮	①軟飯 ②もやしのみそ汁 ③鶏肉チーズ焼き ④小松菜コーンソテー
4	18	土	①にゅうめん(鶏ひき肉・野菜) ②さつま芋煮	①にゅうめん(鶏ひき肉・野菜) ②さつま芋煮 ③ほうれん草煮	①にゅうめん(鶏ひき肉・野菜) ②さつま芋煮 ③ほうれん草煮
6	20	月	①5分がゆ ②チンゲン菜のみそ汁 ③白身魚煮 ④人参もやし煮	①全がゆ ②チンゲン菜のみそ汁 ③白身魚煮 ④人参もやし煮	①軟飯 ②チンゲン菜のみそ汁 ③白身魚煮 ④人参もやしソテー
7	21	火	①5分がゆ ②もやしのみそ汁 ③ささみ煮 ④ほうれん草と人参煮	①全がゆ ②もやしのみそ汁 ③ささみ煮 ④ほうれん草と人参煮	①軟飯 ②もやしのみそ汁 ③鶏レバー野菜煮 ④ほうれん草の胡麻和え
8	22	水	①5分がゆ ②人参のスープ ③豆腐のそぼろあん ④トマト煮	①全がゆ ②人参のスープ ③豆腐のそぼろあん ④トマト煮	①軟飯 ②人参のスープ ③豆腐と野菜煮 ④トマト煮
9		木	①5分がゆ ②お麩のみそ汁 ③ささみと玉ねぎ煮 ④胡瓜ともやし煮	①全がゆ ②お麩のみそ汁 ③ささみと玉ねぎ煮 ④胡瓜ともやし煮	①ごましお軟飯 ②お麩のみそ汁 ③ささみと玉ねぎソテー④胡瓜もやしサラダ
10		金	①5分がゆ ②玉ねぎのスープ ③人参シラス煮 ④南瓜煮	①全がゆ ②玉ねぎのスープ ③人参シラス煮 ④南瓜煮	①軟飯 ②玉ねぎのスープ ③人参シラス煮 ④南瓜サラダ
11	25	土	①にゅうめん(鶏ひき肉・野菜) ②青菜煮	①にゅうめん(鶏ひき肉・野菜) ②青菜煮	①にゅうめん(鶏ひき肉・野菜) ②青菜ソテー
16	☆	木	①5分がゆ ②人参のスープ ③鶏肉と野菜煮 ④キャベツきゅうり煮	①全がゆ ②人参のスープ ③鶏肉と野菜煮 ④キャベツきゅうり煮	①軟飯 ②人参のスープ ③鶏肉ソテー ④キャベツきゅうりサラダ

☆材料の都合により献立を変更することがあります



日付	曜	午 後 食			
		中期 前半食	中期 後半食	後 期 食	
13	27	月	①5分がゆ ②人参のすまし汁 ③じゃがいもと野菜のそぼろ煮 ④いんげん煮	①全粥 ②人参のすまし汁 ③じゃがいもと野菜のそぼろ煮 ④いんげん煮	①軟飯 ②人参のすまし汁 ③じゃがいもと野菜のそぼろ煮 ④いんげん煮
14	28	火	①5分がゆ ②かぶのみそ汁 ②ささみのあんかけ ③さつま芋煮	①全粥 ②かぶのみそ汁 ②ささみの野菜あんかけ ③さつま芋煮	①軟飯 ②かぶのみそ汁 ②ささみの野菜あんかけ ③さつま芋と人参煮
1	15/29	水	①5分がゆ ②お麩のみそ汁 ③豆腐と胡瓜煮 ④小松菜煮	①全粥 ②お麩のみそ汁 ③豆腐と胡瓜煮 ④小松菜煮	①軟飯 ②お麩のみそ汁 ③豆腐と胡瓜煮 ④小松菜炒め
2	16/30	木	①5分がゆ ②人参の清まし汁 ③鶏ひき肉と玉ねぎ煮 ④キャベツ煮	①全がゆ ②人参の清まし汁 ③鶏ひき肉と玉ねぎ煮 ④キャベツ煮	①軟飯 ②人参の清まし汁 ③鶏レバーと玉ねぎソテー ④キャベツ煮
3	17/31	金	①5分がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚煮 ④もやしと人参煮	①全がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚煮 ④もやしと人参煮	①青海苔ご飯(軟飯) ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚こま焼き ④もやしと人参煮
4	18	土	①5分がゆ ②大根の清まし汁 ③ピーマンとしらす煮 ④さつま芋煮	①全がゆ ②大根の清まし汁 ③ピーマンとしらす煮 ④さつま芋煮	①軟飯 ②大根の清まし汁 ③ピーマンとしらすソテー ④さつま芋煮
6	20	月	①パンがゆ ②もやしスープ ③鶏ひき肉と人参煮 ④じゃが芋煮	①トースト ②もやしのスープ ③鶏ひき肉人参煮 ④じゃが芋煮	①トースト ②もやしのスープ ③鶏レバーと人参ソテー ④じゃが芋煮
7	21	火	①5分がゆ ②人参スープ ③豆腐の味噌煮 ④キャベツもやし煮	①全がゆ ②人参スープ ②豆腐の味噌煮 ③キャベツもやし煮	①全がゆ ②人参スープ ②豆腐の挽肉味噌あんかけ煮 ③キャベツもやし煮
8	22	水	①5分がゆ ②玉ねぎの清まし汁 ③白身魚煮 ④小松菜人参煮	①全がゆ ②玉ねぎの清まし汁 ③白身魚煮 ④小松菜人参煮	①軟飯 ②玉ねぎの清まし汁 ③白身魚磯辺焼き ④小松菜人参ソテー
9		木	①にゅうめん(ひき肉・人参) ②豆腐の煮物 ③ピーマンキャベツ煮	①にゅうめん(ひき肉・人参) ②豆腐の煮物 ③ピーマンキャベツ煮	①にゅうめん(ひき肉・人参) ③豆腐ステーキ ④ピーマンキャベツソテー
10		金	①5分がゆ ②もやしのスープ ③ささみ煮 ④キャベツ人参煮	①全がゆ ②もやしのスープ ③ささみ煮 ④キャベツ人参煮	①軟飯 ②もやしのスープ ③ささみ磯辺焼き ④キャベツ人参ソテー
11	25	土	①5分がゆ ②玉ねぎのスープ ③白身魚の煮付け ④さつま芋煮	①全がゆ②玉ねぎのスープ ③白身魚の煮付け ④さつま芋煮	①軟飯 ②玉ねぎのスープ ③白身魚の煮付け ④さつま芋煮
16	☆	木	①5分がゆ ②キャベツスープ ③人参としらす煮 ④じゃが芋煮	①全がゆ ②キャベツスープ ③人参としらす煮 ④じゃがいも煮	①軟飯 ②キャベツスープ ③人参としらす煮 ④じゃが芋ソテー

☆材料の都合により献立を変更することがあります