

令和5年7月離乳食献立表

日付	曜	初 期	
1	15/29	土	①つぶし粥 ②野菜スープ 白菜 野菜マッシュ ③玉ねぎ ④人参
3	31	月	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もやし
4	18	火	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ほうれん草
5	19	水	①つぶし粥 ②野菜スープ 人参 野菜マッシュ ③キャベツ ④もやし
6	20	木	①つぶし粥 ②野菜スープ もやし 野菜マッシュ ③玉ねぎ ④きゅうり
7	/	金	①つぶし粥 ②野菜スープ キャベツ 野菜マッシュ ③もやし ④人参
8	22	土	①つぶし粥 ②野菜スープ 人参 野菜マッシュ ③ほうれん草 ④キャベツ
10	24	月	①つぶし粥・②野菜スープ きゅうり 野菜マッシュ ③人参 ④玉ねぎ
11	25	火	①つぶし粥 ②野菜スープ じゃがいも 野菜マッシュ ③きゅうり ④白菜
12	26	水	①つぶし粥 ②野菜スープ 玉ねぎ 野菜マッシュ ③大根 ④人参
13	27	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
14	28	金	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
21	☆	金	①つぶし粥②野菜スープ じゃがいも 野菜マッシュ ③人参④キャベツ

☆材料の都合により献立を変更することがあります

城山保育園

令和5年7月離乳午朝食献立表

日付	曜	午 前 食			
		中期 前半食	中期 後半食	後期食	
1	15/29	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) ③さつま芋煮	①にゅうめん(鶏ひき肉・野菜) ③さつま芋煮
3	31	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
4	18	火	①5分がゆ ②キャベツのみそ汁 ③ささみ煮 ④ほうれん草と人参煮	①全がゆ ②キャベツのみそ汁 ③ささみ煮 ④ほうれん草と人参煮	①軟飯 ②キャベツのみそ汁 ③鶏ささみ野菜煮 ④ほうれん草人参の胡麻和え
5	19	水	①5分がゆ ②人参のスープ ③豆腐のそぼろあん ④キャベツ煮	①全がゆ ②人参のスープ ③豆腐のそぼろあん ④キャベツ煮	①軟飯 ②人参のスープ ③豆腐と野菜煮 ④キャベツ煮
6	20	木	①5分がゆ ②玉ねぎのスープ ③人参そぼろ煮 ④胡瓜もやし煮	①全がゆ ②玉ねぎのスープ ③人参そぼろ煮 ④胡瓜もやし煮	①軟飯 ②玉ねぎのスープ ③人参そぼろ煮 ④胡瓜もやしサラダ
7	/	金	①にゅうめん(人参・ひき肉) ③じゃが芋と玉ねぎ煮 ④野菜煮	①にゅうめん(人参・ひき肉) ③じゃが芋と玉ねぎ煮 ④野菜煮	①にゅうめん(人参・ひき肉) ③じゃが芋と玉ねぎソテー④野菜煮
8	22	土	①にゅうめん(鶏ひき肉・野菜) ②ほうれん草煮	①にゅうめん(鶏ひき肉・野菜) ③ほうれん草煮	①にゅうめん(鶏ひき肉・野菜) ③ほうれん草ソテー
10	24	月	①5分がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚煮 ④ピーマンと野菜煮	①全がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚煮 ④ピーマンと野菜煮	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚フライ ④ピーマン炒め
11	25	火	①5分がゆ ②白菜のみそ汁 ③鶏そぼろじゃが芋煮 ④胡瓜人参煮	①全がゆ ②白菜のみそ汁 ③鶏肉煮 ④胡瓜人参煮	①軟飯 ②白菜のみそ汁 ③鶏唐揚げ ④胡瓜人参サラダ
12	26	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
13	27	木	①5分がゆ ②人参のみそ汁 ③豆腐のそぼろ煮 ④きゅうり煮	①全がゆ ②人参のみそ汁 ③豆腐のそぼろ煮 ④きゅうり煮	①軟飯 ②人参のみそ汁 ③豆腐のそぼろ煮 ④きゅうりともやしソテー
14	28	金	①5分がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③鶏肉野菜あんかけ ④人参煮	①全がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③鶏肉野菜あんかけ ④人参煮	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③鶏肉野菜あんかけ ④人参コーンソテー
21	☆	金	①5分がゆ ②豆腐のスープ ③白身魚煮 ④じゃが芋人参煮	①軟飯 ②豆腐のスープ ③白身魚煮 ④じゃが芋人参煮	①軟飯 ②豆腐のスープ ③白身魚煮 ④じゃが芋人参煮

日付	曜	午後食			
		中期 前半食	中期 後半食	後期 食	
1	15/29	土	①5分がゆ ②人参の清まし汁 ③いんげんとしらす煮 ④玉ねぎ煮	①全がゆ ②人参の清まし汁 ③いんげんとしらす煮 ④玉ねぎ煮	①軟飯 ②人参の清まし汁 ③いんげんとしらすソテー ④玉ねぎ煮
3	31	月	①パンがゆ ②もやしスープ ③鶏ひき肉と人参煮 ④豆腐煮	①トースト ②もやしのスープ ③鶏ひき肉人参煮 ④豆腐煮	①トースト ②もやしのスープ ③鶏ひき肉と人参ソテー ④豆腐煮
4	18	火	①5分がゆ ②玉ねぎスープ ③豆腐の味噌煮 ④キャベツもやし煮	①全がゆ ②玉ねぎスープ ③豆腐の味噌煮 ④キャベツもやし煮	①軟飯 ②玉ねぎスープ ③豆腐の挽肉味噌あんかけ煮 ④キャベツもやし煮
5	19	水	①5分がゆ ②大根の清まし汁 ③白身魚煮 ④ほうれん草煮	①全がゆ ②大根の清まし汁 ③白身魚煮 ④ほうれん草煮	①軟飯 ②大根の清まし汁 ③白身魚磯辺焼き ④ほうれん草ソテー
6	20	木	①5分がゆ ②大根のスープ ③ささみ煮 ④野菜煮	①全がゆ ②もやしのスープ ③ささみ煮 ④野菜煮	①軟飯 ②もやしのスープ ③ささみ磯辺焼き ④野菜ソテー
7	21	金	①5分がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ②豆腐の煮物 ③白菜キャベツ煮	①全がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③豆腐の煮物 ④白菜キャベツ煮	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③豆腐の煮物 ④白菜キャベツソテー
8	22	土	①5分がゆ ②キャベツのスープ ③白身魚の煮付け ④人参煮	①全がゆ②キャベツのスープ ③白身魚の煮付け ④人参煮	①軟飯 ②キャベツのスープ ③白身魚の煮付け ④人参煮
10	24	月	①5分がゆ ②人参のすまし汁 ③野菜のそぼろ煮 ④もやし煮	①全がゆ ②人参のすまし汁 ③野菜のそぼろ煮 ④もやし煮	①軟飯 ②人参のすまし汁 ③野菜のそぼろ煮 ④もやし煮
11	25	火	①5分がゆ ②さつまいものみそ汁 ②ささみのあんかけ ③いんげん煮	①全がゆ ②さつまいものみそ汁 ③ささみの野菜あんかけ ④いんげん煮	①軟飯 ②さつまいものみそ汁 ③ささみの野菜あんかけ ④いんげんと人参煮
12	26	水	①5分がゆ ②お麩のみそ汁 ③豆腐と人参煮 ④小松菜煮	①全粥 ②お麩のみそ汁 ③豆腐と人参煮 ④小松菜煮	①軟飯 ②お麩のみそ汁 ③豆腐と人参煮 ④小松菜炒め
13	27	木	①5分がゆ ②もやしの清まし汁 ③鶏ひき肉と玉ねぎ煮 ④人参煮	①全がゆ ②もやしの清まし汁 ③鶏ひき肉と玉ねぎ煮 ④人参煮	①軟飯 ②もやしの清まし汁 ③鶏ひき肉と玉ねぎソテー ④人参煮
14	28	金	①5分がゆ ②チンゲン菜のみそ汁 ③白身魚煮 ④いんげんと人参煮	①全がゆ ②チンゲン菜のみそ汁 ③白身魚煮 ④いんげんと人参煮	①青海苔ご飯(軟飯) ②チンゲン菜のみそ汁 ③白身魚ごま焼き ④いんげんと人参煮

★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	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
1	15/29	土	①オレンジジュース ①温冷や麦 ④さつまいものサラダ ⑤フルーツ	⑥りんごジュース ①鮭わかめのおにぎり ②人参のすまし汁 ⑤フルーツ	冷や麦・油 米 さつまいも ごま	鶏肉 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
3	31	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	⑥牛乳 ①ブルーベリーマフィン ②もやしスープ ⑤フルーツ	米・油・片栗粉 ホットケーキミックス	豆腐・味噌 たちうお ハム・バター 卵・牛乳	わかめ・長葱 チンゲン菜・人参 椎茸・もやし 青のり・ブルーベリージャム
4	18	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	⑥牛乳 ①チーズ包み揚げ ②キャベツスープ ⑤フルーツ	米・豚肉 ごま	油揚げ・味噌 牛乳	キャベツ・もやし 人参・玉ねぎ・ほうれん草 メロン
5	19	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	⑥牛乳 ①クッキー ②大根のすまし汁 ⑤フルーツ	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
6	20	木	①ヨーグルト ①ごま塩ご飯②すまし汁(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	⑥牛乳 ①ラスク ②人参のすまし ⑤フルーツ	米・食パン 春雨・片栗粉 油・ごま ごま油	豚肉 マーガリン 豆腐 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
北海道 郷土料理	21	金	①クラッカー ①ご飯②みそ汁(わかめ・豆腐) ③鮭のちゃんちゃん焼き ④じゃが芋の海苔和え ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①フルーチェ ②もやしのスープ ⑤フルーツ	米・じゃが芋 エッグケア	鮭・味噌 ベーコン 豆腐 チーズ	キャベツ・ピーマン 人参・しめじ・玉ねぎ わかめ
8	22	土	①オレンジジュース ①味噌にゆうめん ④青菜とコーンのソテー ⑤フルーツ	⑥りんごジュース ①菜めしおにぎり ②キャベツスープ ⑤フルーツ	そうめん 油・ごま油 米	豚肉 味噌	人参 キャベツ 長葱 しめじ もやし ほうれん草 コーン なめし
10	24	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	⑥牛乳 ①カレースパゲティ ②人参のすまし ⑤フルーツ	米・油 カレー・豚肉 牛乳・味噌 チーズ ベーコン	カレイ・豚肉 牛乳・味噌 チーズ ベーコン	玉ねぎ・コーン ひじき・胡瓜・ピーマン 人参・パセリ わかめ・なめこ
11	25	火	①ビスケット ①ご飯②スープ(白菜・人参) ③青海苔から揚げ ④ポテトサラダ⑤フルーツ ※11日らしいおんポテトサラダクッキング	⑥牛乳 ①プリン ②チンゲン菜のみそ汁 ⑤フルーツ	米 片栗粉・油 エッグケア じゃがいも	鶏肉 牛乳	胡瓜 人参 コーン 白菜 あさつき あおのり
12	26	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	⑥オレンジジュース ①ミルクかん ②お麩のみそ汁 ⑤フルーツ	米 じゃが芋・油 パン粉	豚肉 卵 牛乳 味噌	大根 人参 玉葱 みかん缶 あおのり
13	27	木	①ヨーグルト ①卵のふわふわ丼 ②みそ汁(なす・長ねぎ) ④切干大根のツナ和え ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①ジャムケーキ ②もやしのすまし汁 ⑤フルーツ	米・麩 油 バター・ごま油 ホットケーキミックス	豆腐・鶏ひき肉 卵・ツナ 味噌 牛乳	玉ねぎ 茄子 長葱 切干大根 人参・胡瓜・もやし ジャム・のり
13	28	金	①クラッカー ①ハヤシライス ②清汁(椎茸・いんげん) ④海藻サラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①焼きとうもろこし &クラッカー ②さつまいものみそ汁⑤フルーツ	米・麩 油 バター・ごま油 ホットケーキミックス	豆腐・鶏ひき肉 卵・ツナ 味噌 牛乳	玉ねぎ 茄子 長葱 切干大根 人参・胡瓜・もやし ジャム・のり
★七夕★							
7	金	①クラッカー ①七夕そうめん②すまし汁(わかめ・オクラ) ③お星さまコロッケ ④-1野菜のカレーソテー④-2トマト ⑤フルーツ	①オレンジジュース ②-1お誕生日ケーキ ②-2クッキー ②-3ホイップ	そうめん じゃが芋 小麦粉 パン粉	卵 豚挽肉 バター ホイップクリーム ハム	人参 オクラ 玉ねぎ キャベツ もやし コーン わかめ	
★夏まつり★							
14	金	①クラッカー ①焼きそば②清汁(人参・大根) ③唐揚げ ④-1フライドポテト④-2とうもろこし ④-3トマト⑤フルーツ	①りんごジュース ②フルーツポンチ	中華麺 じゃが芋・油 片栗粉	豚挽肉 鶏肉	人参 キャベツ ピーマン もやし 大根 トマト 白桃缶 みかん缶 りんご・とうもろこし・みつば	

★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。