

令和3年7月離乳午前食献立表 No. 1

令和3年7月離乳午後食献立表 No. 2

日付	曜	午 前 食		
		中期前半	中期後半	後期食
1 15/28	木	①5分がゆ ②白菜スープ ③ささみあん ④人参と玉ねぎ煮	①全がゆ ②白菜スープ ③ささみあん ④人参と玉ねぎ煮	①軟飯 ②白菜スープ ③ささみあん ④人参と玉ねぎ煮
2 16/30	金	①5分がゆ ②小松菜のみぞ汁 ③ピーマンと挽き肉あん④胡瓜とキャベツ煮	①全がゆ ②小松菜のみぞ汁 ③ピーマンと挽き肉あん④胡瓜とキャベツ煮	①軟飯 ②小松菜のみぞ汁 ③ピーマンと挽き肉あん④胡瓜とキャベツ煮
3 17/31	土	①煮込みうどん（人参） ③じゃが芋としらす煮 ④小松菜煮	①煮込みうどん（人参） ③じゃが芋としらす煮 ④小松菜煮	①煮込みうどん（人参） ③じゃが芋としらす煮 ④小松菜煮
5 19	月	①5分がゆ ②玉ねぎのみぞ汁 ③白身魚煮 ④小松菜ともやし煮	①全がゆ ②玉ねぎのみぞ汁 ③白身魚煮 ④小松菜ともやし煮	①軟飯 ②玉ねぎのみぞ汁 ③白身魚煮 ④小松菜ともやし煮
6 20	火	①5分がゆ ②キャベツのみぞ汁 ③人参と挽き肉あん ④じゃが芋煮	①全がゆ ②キャベツのみぞ汁 ③人参と挽き肉あん ④じゃが芋煮	①軟飯 ②キャベツのみぞ汁 ③人参と挽き肉あん ④じゃが芋煮
7 21	水	①にゅうめん（キャベツ） ③胡瓜としらす煮 ④南瓜煮	①にゅうめん（キャベツ） ③胡瓜としらす煮 ④南瓜煮	①にゅうめん（キャベツ） ③胡瓜としらす煮 ④南瓜煮
8	木	①5分がゆ ②大根スープ ③ささみあん ④キャベツと玉ねぎ煮	①全がゆ ②大根スープ ③ささみあん ④キャベツと玉ねぎ煮	①軟飯 ②大根スープ ③ささみあん ④キャベツと玉ねぎ炒め
9	金	①5分がゆ ②もやしスープ ③玉ねぎと挽き肉あん ④ブロッコリー煮	①全がゆ ②もやしスープ ③玉ねぎと挽き肉あん ④ブロッコリー煮	①軟飯 ②もやしスープ ③玉ねぎと挽き肉あん ④ブロッコリー煮
10 24	土	①にゅうめん（キャベツ） ③豆腐煮 ④人参とピーマン煮	①にゅうめん（キャベツ） ③豆腐煮 ④人参とピーマン煮	①にゅうめん（キャベツ） ③豆腐煮 ④人参とピーマン煮
12 26	月	①5分がゆ ②チングン菜のスープ ③白身魚のみぞ煮 ④じゃが芋煮	①全がゆ ②チングン菜のスープ ③白身魚のみぞ煮 ④じゃが芋煮	①軟飯 ②チングン菜のスープ ③白身魚のみぞ煮 ④じゃが芋煮
13 27	火	①5分がゆ ②もやしスープ ③玉ねぎと挽き肉あん ④ブロッコリー煮	①全がゆ ②もやしスープ ③玉ねぎと挽き肉あん ④ブロッコリー煮	①軟飯 ②もやしスープ ③玉ねぎと挽き肉あん ④ブロッコリー煮
14 28	水	①5分がゆ ②みつばスープ ③豆腐煮 ④大根と人参煮	①全がゆ ②みつばスープ ③豆腐煮 ④大根と人参煮	①軟飯 ②みつばスープ ③豆腐煮 ④大根と人参煮
7 ☆	水	①5分がゆ ②きゅうりのスープ ③ささみあん ④ほうれん草と白菜煮	①全がゆ ②きゅうりのスープ ③ささみあん ④ほうれん草と白菜煮	①軟飯 ②きゅうりのスープ ③ささみあん ④ほうれん草と白菜煮
13 ☆	火	①5分がゆ ②キャベツスープ ③ささみあん ④人参煮	①全がゆ ②キャベツスープ ③ささみあん ④人参煮	①軟飯 ②キャベツスープ ③ささみあん ④人参煮

日付	曜	午 後 食		
		中期前半	中期後半	後期食
1 15/29	木	①5分がゆ ②麸のみぞ汁 ③白身魚煮 ④白菜と人参煮	①全がゆ ②麸のみぞ汁 ③白身魚煮 ④白菜と人参煮	①軟飯 ②麸のみぞ汁 ③白身魚煮 ④白菜と人参煮
2 16/30	金	①5分がゆ ②キャベツのみぞ汁 ③豆腐煮 ④もやしと胡瓜煮	①全がゆ ②キャベツのみぞ汁 ③豆腐煮 ④もやしと胡瓜煮	①軟飯 ②キャベツのみぞ汁 ③豆腐煮 ④もやしと胡瓜煮
3 17/31	土	①5分がゆ ②麸のスープ ③白身魚煮 ④キャベツと人参煮	①全がゆ ②麸のスープ ③白身魚煮 ④キャベツと人参煮	①軟飯 ②麸のスープ ③白身魚煮 ④キャベツと人参煮
5 19	月	①5分がゆ ②みつばスープ ③豆腐煮 ④人参煮	①全がゆ ②みつばスープ ③豆腐煮 ④人参煮	①軟飯 ②みつばスープ ③豆腐煮 ④人参煮
6 20	火	①5分がゆ ②人参のみぞ汁 ③白身魚煮 ④胡瓜ともやし煮	①全がゆ ②人参のみぞ汁 ③白身魚煮 ④胡瓜ともやし煮	①軟飯 ②人参のみぞ汁 ③白身魚の照り焼き ④胡瓜ともやし煮
7 21	水	①煮込みうどん（玉ねぎ） ③かぶの挽き肉あん ④さつま芋煮	①煮込みうどん（玉ねぎ） ③かぶの挽き肉あん ④さつま芋煮	①煮込みうどん（玉ねぎ） ③かぶの挽き肉あん ④さつま芋煮
8	木	①5分がゆ ②玉ねぎのみぞ汁 ③じゃが芋としらす煮 ④人参煮	①全がゆ ②玉ねぎのみぞ汁 ③じゃが芋としらす煮 ④人参煮	①軟飯 ②玉ねぎのみぞ汁 ③じゃが芋としらす煮 ④人参煮
9	金	①5分がゆ ②コーンのスープ ③ささみあん ④人参と白菜煮	①全がゆ ②コーンのスープ ③ささみあん ④人参と白菜煮	①軟飯 ②コーンのスープ ③ささみあん ④人参と白菜煮
10 24	土	①5分がゆ ②大根のみぞ汁 ③白身魚煮 ④胡瓜煮	①全がゆ ②大根のみぞ汁 ③白身魚煮 ④胡瓜煮	①軟飯 ②大根のみぞ汁 ③白身魚煮 ④胡瓜煮
12 26	月	①5分がゆ ②チングン菜のスープ ③ささみあん ④じゃが芋といんげん煮	①全がゆ ②チングン菜のスープ ③ささみあん ④じゃが芋といんげん煮	①軟飯 ②チングン菜のスープ ③ささみあん ④じゃが芋といんげん炒め
13 27	火	①5分がゆ ②玉ねぎのみぞ汁 ③白身魚煮 ④チングン菜と人参煮	①全がゆ ②玉ねぎのみぞ汁 ③白身魚煮 ④チングン菜と人参煮	①軟飯 ②玉ねぎのみぞ汁 ③白身魚煮 ④チングン菜と人参煮
14 28	水	①5分がゆ ②じゃが芋のみぞ汁 ③ピーマンとしらす煮 ④キャベツ煮	①全がゆ ②じゃが芋のみぞ汁 ③ピーマンとしらす煮 ④キャベツ煮	①軟飯 ②じゃが芋のみぞ汁 ③ピーマンとしらす煮 ④キャベツ煮

令和3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
1 15/29	木	⑥牛乳	①クロワッサン ②スープ(白菜・ねぎ) ③ほうれん草と鶏肉のグラタン ④トマト ⑤フルーツ	①豚にらチャーハン ②白菜スープ ③牛乳 ④トマト ⑤フルーツ	クロワッサン マカロニ ホワイトソース 米・油	鶏肉 チーズ 豚肉 牛乳	白菜・万能ねぎ 玉ねぎ・マッシュルーム ほうれん草・パセリ トマト・人参・にら
2 16/30	金	⑥牛乳	①中華丼 ②みそ汁(小松菜・しめじ) ④スペゲティ入りサラダ ⑤フルーツ	①じゃこトースト ②小松菜のみそ汁 ③牛乳 ⑤フルーツ	米・油 スマッシュティー エッグケア 食パン・片栗粉	豚肉 なると みそ・ツナ しらす・牛乳	白菜・玉葱・人参 しいたけ・ピーマン 小松菜・しめじ・キャベツ 胡瓜・コーン・パセリ
3 17/31	土	①クラッカー	①豚汁うどん ③ジャーマンポテト ⑤フルーツ	①昆布のおにぎり ②人参スープ ④りんごジュース ⑤フルーツ	乾うどん じゃが芋 油 米	みそ 豚肉 油揚げ ウィンナー	ごぼう・大根・人参 長ねぎ・小松菜 玉ねぎ・パセリ 昆布
5 19	月	①クラッcker	①ご飯 ②みそ汁(さつま芋・玉ねぎ) ③鶏の竜田揚げ ④小松菜とコーンのナムル ⑤フルーツ	①鶏のフルーチェ ②玉ねぎのみそ汁 ④りんごジュース ⑤フルーツ	米・さつま芋 油・片栗粉 ごま ごま油	みそ 鶏 フルーチェ 牛乳	玉ねぎ 生姜・小松菜 もやし・人参・コーン もも缶
6 20	火	⑥牛乳	①ご飯 ②みそ汁(キャベツ・わかめ) ③豚肉のスタミナ炒め ④ポテトサラダ ⑤フルーツ	①カレースパゲティ ②キャベツのみそ汁 ③牛乳 ⑤フルーツ	米・油・カレー粉 じゃが芋 エッグケア スマッシュティー	みそ 豚肉 牛乳	キャベツ・わかめ 人参・たまねぎ にら・生姜・にんにく 胡瓜・コーン・ピーマン
21	水	①ビスケット	①冷やし中華 ②スープ(キャベツ・えのき) ③かぼちゃのチーズ ⑤フルーツ	①じゃこおにぎり ②キャベツのスープ ③牛乳 ⑤フルーツ	中華麺 油・ごま油 米 ごま	ハム・錦糸卵 ツナ チーズ・牛乳 ちりめんじゃこ	胡瓜・わかめ キャベツ・えのき 南瓜・玉ねぎ ゆかり
8	木	①マンナ	①ごはん ②みそ汁(大根・わかめ) ③青海苔唐揚げ ④キャベツソテー ⑤フルーツ	①ラスク ②大根スープ ③牛乳 ⑤フルーツ	米・片栗粉 油・ごま油 食パン バター	みそ 鶏肉 牛乳	大根・わかめ 生姜・あおさ キャベツ・パプリカ 玉ねぎ
9	金	⑥牛乳	①カレーライス ②スープ(もやし・コーン) ③ブロッコリーのサラダ ⑤フルーツ	①ココアクッキー ②もやしのスープ ③牛乳 ⑤フルーツ	米・じゃが芋 油・カレールウ 小麦粉・ココア バター	豚肉 ツナ 牛乳	玉ねぎ・人参 もやし・コーン ブロッコリー・胡瓜
10 24	土	①クラッcker	①しょうゆラーメン ②厚揚げのケチャップ炒め ⑤フルーツ	①五目ご飯 ②キャベツスープ ④りんごジュース ⑤フルーツ	中華麺 米 油 ごま油	豚肉 厚揚げ 鶏肉 油揚げ	長ねぎ・キャベツ もやし・人参 玉ねぎ・ピーマン
12 26	月	①クラッcker	①ご飯 ②みそ汁(チンゲン菜・玉ねぎ) ③駄の胡麻みそ焼き ④勘ふき芋 ⑤フルーツ	①マカラニキなこ和え ②チンゲン菜のスープ ③牛乳 ⑤フルーツ	米 ごま 油・マカラニ じゃが芋	みそ 鶏 きなこ 牛乳	チンゲン菜 長葱 玉ねぎ あおさ
27	火	⑥牛乳	①カレーライス ②スープ(もやし・コーン) ③ブロッコリー・サラダ ⑤フルーツ	①ココアクッキー ②もやしのスープ ③牛乳 ⑤フルーツ	米・じゃが芋 油・カレー粉 小麦粉・ココア バター	豚肉 ツナ 牛乳	玉ねぎ・人参 もやし・コーン ブロッコリー・胡瓜
14 28	水	⑥牛乳	①ひじきご飯 ②清汁(春雨・みつば) ③厚揚げの旨煮 ④ブロッコリー ⑤フルーツ	①とうもろこし ②みつばのスープ ③牛乳 ⑤フルーツ	米・油 春雨 クラッcker フルーツ	ツナ 油揚げ 厚揚げ 豚肉・牛乳	人参・ひじき みつば・大根 しめじ・玉ねぎ ブロッコリー・とうもろこし

〈お楽しみメニュー〉

★ 七夕 ★

7	火	①ビスケット	①七夕散らし ②清汁(そうめん・おくら) ③鶏の照り焼き ④お浸し ⑤フルーツ	①七タデザート ②きゅうりのスープ ③牛乳 ⑤フルーツ	米 素麺 イナアガード カルビス	卵 桜でんぶ 鶏肉 花かつお・牛乳	人参・胡瓜 おくら・白菜 ほうれん草・もも缶 スイカ・みかん缶
13	金	⑥牛乳	①やきそば ②中華スープ(わかめ・ねぎ) ③唐揚げ ④ポテト ⑤フルーツ	①金魚すくいゼリー ②キャベツのスープ ③牛乳 ⑤フルーツ	中華麺・片栗粉 油 イナアガード フライドポテト	豚肉 鶏肉 牛乳	キャベツ・もやし 人参・ピーマン あおさのり・わかめ 長葱・生姜・パセリ

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。