

令和5年7月献立表

日付		曜	初期食	
1 15/29		土	①つぶし粥 ②野菜スープ 人参	野菜マッシュ じゃが芋 小松菜
3 31		月	①つぶし粥 ②野菜スープ さつまいも	野菜マッシュ 小松菜 玉ねぎ
4 18		火	①つぶし粥 ②野菜スープ みつば	野菜マッシュ 人参 いんげん
5 19		水	①つぶし粥 ②野菜スープ キャベツ	野菜マッシュ プロッコリー 人参
6 20		木	①つぶし粥 ②野菜スープ 大根	野菜マッシュ キャベツ 玉ねぎ
21		金	①つぶし粥 ②野菜スープ もやし	野菜マッシュ プロッコリー じゃが芋
8 22		土	①つぶし粥 ②野菜スープ キャベツ	野菜マッシュ 玉ねぎ ピーマン
10 24		月	①つぶし粥 ②野菜スープ みつば	野菜マッシュ 人参 チンゲン菜
25		火	①つぶし粥 ②野菜スープ キャベツ	野菜マッシュ きゅうり 南瓜
12 26		水	①つぶし粥 ②野菜スープ もやし	野菜マッシュ ほうれん草 玉ねぎ
13 27		木	①つぶし粥 ②野菜スープ 白菜	野菜マッシュ 大根 玉ねぎ
14 28		金	①つぶし粥 ②野菜スープ 小松菜	野菜マッシュ 人参 キャベツ
7 ☆		水	①つぶし粥 ②野菜スープ 人参	野菜マッシュ キャベツ アスパラ
11 ☆		火	①つぶし粥 ②野菜スープ キャベツ	野菜マッシュ 人参 ピーマン

☆材料の都合により献立を変更することがあります

城山保育園南山



日付	曜	午 前 食		
		中期前半	中期後半	後期食
1 15/29	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
3 31	月	①5分がゆ ②さつまいのスープ ③ささみあん ④小松菜と玉ねぎ煮	①全がゆ ②さつまいのスープ ③ささみあん ④小松菜と玉ねぎ煮	①軟飯 ②さつまいのスープ ③ささみあん ④小松菜と玉ねぎ煮
4 18	火	①5分がゆ ②みつばのスープ ③白身魚煮 ④いんげんと人参煮	①全がゆ ②みつばのスープ ③白身魚煮 ④いんげんと人参煮	①軟飯 ②みつばのスープ ③白身魚の唐揚げ ④いんげんと人参煮
5 19	水	①5分がゆ ②キャベツのスープ ③人参とひき肉あん ④ブロッコリー煮	①全がゆ ②キャベツのスープ ③人参とひき肉あん ④ブロッコリー煮	①軟飯 ②キャベツのスープ ③人参とひき肉あん ④ブロッコリー煮
6 20	木	①5分がゆ ②大根スープ ③ささみあん 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 キャベツと玉ねぎ煮	①軟飯 ②大根スープ ③ささみあん キャベツと玉ねぎ煮
/ 21	金	①5分がゆ ②チンゲン菜スープ ③白身魚煮とピーマン煮 ④じゃが芋煮	①全がゆ ②チンゲン菜スープ ③白身魚とピーマン煮 ④じゃが芋煮	①軟飯 ②チンゲン菜スープ ③白身魚とピーマン煮 ④じゃが芋煮
8 22	土	①煮込みうどん（キャベツ） ③豆腐煮 ④玉ねぎとピーマン煮	①煮込みうどん（キャベツ） ③豆腐煮 ④玉ねぎとピーマン煮	①煮込みうどん（キャベツ） ③豆腐煮 ④玉ねぎとピーマン煮
10 24	月	①5分がゆ ②みつばのスープ ③白身魚煮 ④人参とチンゲン菜煮	①全がゆ ②みつばのスープ ③白身魚煮 ④人参とチンゲン菜煮	①軟飯 ②みつばのスープ ③白身魚フライ ④人参とチンゲン菜煮
/ 25	火	①にゅうめん（キャベツ） ③南瓜とひき肉あん ④きゅうり煮	①にゅうめん（キャベツ） ③南瓜とひき肉あん ④きゅうり煮	①にゅうめん（キャベツ） ③南瓜とひき肉あん ④きゅうり煮
12 26	水	①パンがゆ ②もやしのスープ ③ささみあん ④ほうれん草と玉ねぎ煮	①パンがゆ ②もやしのスープ ③ささみあん ④ほうれん草と玉ねぎ煮	①トースト ②もやしのスープ ③ささみあん ④ほうれん草と玉ねぎ煮
13 27	木	①5分がゆ ②白菜のスープ ③しらすと玉ねぎ煮 ④大根煮	①全がゆ ②白菜のスープ ③しらすと玉ねぎ煮 ④大根煮	①軟飯 ②白菜のスープ ③しらすと玉ねぎ煮 ④大根煮
14 28	金	①5分がゆ ②小松菜のスープ ③人参とひき肉あん ④キャベツ煮	①全がゆ ②小松菜のスープ ③人参とひき肉あん ④キャベツ煮	①軟飯 ②小松菜のスープ ③人参とひき肉あん ④キャベツ煮

7 ☆	水	①にゅうめん（人参） ③キャベツとしらす煮 ④アスパラとコーン煮	①にゅうめん（人参・コーン） ③キャベツとしらす煮 ④アスパラとコーン煮	①にゅうめん（人参・コーン） ③キャベツとしらす煮 ④アスパラとコーン煮
--------	---	-------------------------------------	---	---

11 ☆	火	①5分がゆ ②キャベツスープ ③ささみあん ④人参とピーマン煮	①全がゆ ②キャベツスープ ③ささみあん ④人参とピーマン煮	①軟飯 ②キャベツスープ ③ささみあん ④人参とピーマン煮
---------	---	------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------

令和5年7月離乳午後食献立表 No. 2

日付	曜	午 後 食		
		中期前半	中期後半	後期食
1 15/29	土	①5分がゆ ②キャベツのみぞ汁 ③白身魚のみぞ煮 ④玉ねぎと人参煮	①全がゆ ②キャベツのみぞ汁 ③白身魚のみぞ煮 ④玉ねぎと人参煮	①軟飯 ②キャベツのみぞ汁 ③白身魚のみぞ煮 ④玉ねぎと人参炒め
3 31	月	①5分がゆ ②大根のみぞ汁 ③豆腐煮 ④キャベツと人参煮	①全がゆ ②大根のみぞ汁 ③豆腐煮 ④キャベツと人参煮	①軟飯 ②大根のみぞ汁 ③豆腐煮 ④キャベツと人参炒め
4 18	火	①5分がゆ ②麸のみぞ汁 ③ささみあん ④小松菜ともやし煮	①全がゆ ②麸のみぞ汁 ③ささみあん ④小松菜ともやし煮	①軟飯 ②麸のみぞ汁 ③ささみあん ④小松菜ともやし炒め
5 19	水	①煮込みうどん（玉ねぎ） ③かぶとしらす煮 ④さつま芋煮	①煮込みうどん（玉ねぎ） ③かぶとしらす煮 ④さつま芋煮	①煮込みうどん（玉ねぎ） ③かぶとしらす煮 ④さつま芋煮
6 20	木	①5分がゆ ②じゃが芋のみぞ汁 ③ピーマンとしらす煮 ④人参煮	①全がゆ ②じゃが芋のみぞ汁 ③ピーマンとしらす煮 ④人参煮	①軟飯 ②じゃが芋のみぞ汁 ③ピーマンとしらす炒め ④人参煮
7 21	金	①5分がゆ ②麸のみぞ汁 ③豆腐煮 ④人参と白菜煮	①全がゆ ②麸のみぞ汁 ③豆腐煮 ④人参と白菜煮	①軟飯 ②麸のみぞ汁 ③豆腐煮 ④人参と白菜炒め
8 22	土	①5分がゆ ②さつま芋のみぞ汁 ③白身魚煮 ④大根煮	①全がゆ ②さつま芋のみぞ汁 ③白身魚煮 ④大根煮	①軟飯 ②さつま芋のみぞ汁 ③白身魚煮 ④大根煮
10 24	月	①5分がゆ ②チンゲン菜のみぞ汁 ③ささみあん ④じゃが芋といんげん煮	①全がゆ ②チンゲン菜のみぞ汁 ③ささみあん ④じゃが芋といんげん煮	①軟飯 ②チンゲン菜のみぞ汁 ③ささみあん ④じゃが芋といんげん炒め
11 25	火	①5分がゆ ②さつま芋のみぞ汁 ③白身魚煮 ④チンゲン菜と人参煮	①全がゆ ②さつま芋のみぞ汁 ③白身魚煮 ④チンゲン菜と人参煮	①軟飯 ②さつま芋のみぞ汁 ③白身魚のごま焼き ④チンゲン菜と人参炒め
12 26	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キャベツと胡瓜煮	①全がゆ ②じゃが芋のみぞ汁 ③ピーマンとしらす煮 ④キャベツと胡瓜煮	①軟飯 ②じゃが芋のみぞ汁 ③ピーマンとしらす煮 ④キャベツと胡瓜炒め
13 27	木	①5分がゆ ②小松菜のみぞ汁 ③豆腐煮 ④もやしと人参煮	①全がゆ ②小松菜のみぞ汁 ③豆腐煮 ④もやしと人参煮	①軟飯 ②小松菜のみぞ汁 ③豆腐煮 ④もやしと人参炒め
14 28	金	①5分がゆ ②麸のみぞ汁 ③白身魚煮 ④きゅうりともやし煮	①全がゆ ②麸のみぞ汁 ③白身魚煮 ④きゅうりともやし煮	①軟飯 ②麸のみぞ汁 ③白身魚の照り焼き ④きゅうりともやし炒め



日付	曜				主な材料		
		10時おやつ	午前食	午後食	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	⑥牛乳	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キャベツのみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	乾うどん じゃが芋 油 米	みそ・牛乳 豚肉 油揚げ インナー	ごぼう・大根・人参 長ねぎ・小松菜 玉ねぎ・パセリ 昆布
3 31	月	①マンナ	①ご飯 ②みそ汁（さつま芋・玉ねぎ） ③鶏肉の照り焼き ④小松菜のお浸し ⑤フルーツ	①フルーツゼリー ②大根のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・さつま芋 油・片栗粉 ごま・ごま油 イナアガー	みそ 鶏肉 牛乳	玉ねぎ 生姜・小松菜 もやし・人参 みかん缶・りんご
4 18	火	⑥牛乳	①ご飯 ②みそ汁（なす・みつば） ③鰯の竜田揚げ ④切干大根の旨煮 ⑤フルーツ	①レーズンむしばん ②麸のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・片栗粉 油 むしばんミックス	鮭・牛乳 みそ・油揚げ	なす・みつば 人参・干椎茸 いんげん レーズン
5 19	水	①ヨーグルト	①ハヤシライス ②スープ（もやし・コーン） ④ブロッコリーのサラダ ⑤フルーツ	①野菜クラッカー ②エヌガのみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・じゃが芋 油・ハヤシフレーク 小麦粉 牛乳	豚肉・ツナ チーズ 牛乳	玉ねぎ・人参・もやし コーン・ブロッコリー キャベツ ほうれん草
6 20	木	⑥牛乳	①ご飯 ②みそ汁（大根・わかめ） ③青のりの唐揚げ ④キャベツソテー ⑤フルーツ	①小松菜とツナのスパゲティ ②じゃが芋のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・片栗粉 油・ごま油 スパゲティ	鶏肉・牛乳 みそ ツナ	大根・わかめ にんにく・生姜・あおさ キャベツ・人参・玉ねぎ 小松菜・のり
21	金	①ビスケット	①菜飯 ②みそ汁（チンゲン菜・長葱） ②カレイのケチャップあんかけ ④粉ふき芋 ⑤フルーツ	①ココアクッキー ②麸のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・ごま じゃが芋・片栗粉 小麦粉・ココア バター	みそ・カレイ 牛乳	菜めし・チンゲン菜 長ねぎ・にんにく・ピーマン 玉ねぎ・人参 あおさ
8 22	土	⑥牛乳	①しおラーメン ③厚揚げのケチャップ炒め ⑤フルーツ	①五目ご飯 ②さつま芋のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	中華麺 米 油 ごま油	豚肉・牛乳 厚揚げ 鶏肉 油揚げ	長ねぎ・キャベツ もやし・人参・にら 玉ねぎ・ピーマン
10 24	月	①マンナ	①ご飯 ②清汁（春雨・みつば） ②鮭のごまみそ焼き ④チンゲン菜のソテー ⑤フルーツ	①マカロニきなこ和え ②チンゲン菜のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米 ごま・春雨 油・マカロニ ごま油	みそ 鮭 きなこ 牛乳	みつば 長葱・チンゲン菜 人参・もやし
25	火	⑥牛乳	①冷やし中華 ②スープ（キャベツ・えのき） ③かぼちゃのチーズ焼き ⑤フルーツ	①中華おこわ ②さつま芋のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	中華麺 油・ごま油 米・もち米 牛乳	ハム・錦糸卵 ツナ チーズ・牛乳 鶏肉	胡瓜・わかめ・キャベツ えのき・椎茸 人参・玉ねぎ
12 26	水	①クラッカー	①ジャムマーガリンサンド ②スープ（もやし・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じゃが芋のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	食パン・いちごジャム マカロニ・マーガリン ホワイトソース 米・油・ごま油	鶏肉 チーズ 豚肉 牛乳	もやし・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
13 27	木	⑥牛乳	①ひじきご飯 ②みそ汁（白菜・わかめ） ③厚揚げの旨煮 ④ブロッコリー ⑤フルーツ	①13日りんごクロワッサン ②27日とうもろこし ②小松菜のみそ汁⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・油 クラッカー	ツナ・みそ 油揚げ 厚揚げ 豚肉・牛乳	人参・ひじき・白菜 わかめ・大根・しめじ 玉ねぎ・ブロッコリー とうもろこし
14 28	金	①ビスケット	①麻婆豆腐丼 ②みそ汁（小松菜・しめじ） ④スパゲティ入りサラダ ⑤フルーツ	①じゃこトースト ②麸のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・油・片栗粉 ごま油・エッグケー スパゲティ 食パン	豚肉・みそ・豆腐 ツナ・ちりめんじゃこ 牛乳	長葱・干椎茸 人参・にんにく・生姜 小松菜・しめじ・キャベツ 胡瓜・コーン・玉ねぎ・パセリ

<お楽しみメニュー>

★ 七夕 ★

7		金	①ビスケット	①七夕そうめん ③星のコロッケ ④野菜のカレー炒め ⑤フルーツ	①七タデザート ⑤フルーツ ⑥牛乳	そうめん・油 カレー粉 インナー	錦糸卵・コロッケ 牛乳	おくら・人参 キャベツ・アスパラ コーン・赤ピーマン
---	---	---	--------	--	-------------------------	------------------------	----------------	----------------------------------

★ 夏のフェスティバル ★

11		火	⑥牛乳	①焼きそば ②中華スープ ③唐揚げ ④フライドポテト ⑤フルーツ	①金魚すくいゼリー ②さつま芋のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	中華麺・片栗粉 油 インナー	豚肉 鶏肉 牛乳	キャベツ・もやし 人参・ピーマン パセリ・わかめ・にんにく 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。