

令和4年7月離乳午前食献立表 No. 1

日付		曜		
			中期後半	後期食
1	15/29	金	①全がゆ ②小松菜のスープ ③豆腐煮 ④胡瓜とキャベツ煮	①軟飯 ②小松菜のスープ ③豆腐煮 ④胡瓜とキャベツ煮
2	16/30	土	①煮込みうどん（玉ねぎ） ③じゃが芋としらす煮 ④人参煮	①煮込みうどん（玉ねぎ） ③じゃが芋としらす煮 ④人参煮
4		月	①全がゆ ②玉ねぎのスープ ③白身魚煮 ④小松菜ともやし煮	①軟飯 ②玉ねぎのスープ ③白身魚煮 ④小松菜ともやし煮
5		火	①全がゆ ②なすのスープ ③ささみあん ④じゃが芋と人参煮	①軟飯 ②なすのスープ ③ささみあん ④じゃが芋と人参煮
6	20	水	①全がゆ ②麩のスープ ③もやしとしらす煮 ④ほうれん草煮	①軟飯 ②麩のスープ ③もやしとしらす煮 ④ほうれん草煮
7	21	木	①全がゆ ②大根スープ ③ささみあん ④キャベツと胡瓜煮	①軟飯 ②大根スープ ③ささみあん ④キャベツと胡瓜煮
8	22	金	①全がゆ ②もやしスープ ③じゃが芋と挽き肉あん ④ブロッコリー煮	①軟飯 ②もやしスープ ③じゃが芋と挽き肉あん ④ブロッコリー煮
9	23	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
11	25	月	①全がゆ ②チンゲン菜のスープ ③白身魚煮 ④じゃが芋煮	①軟飯 ②チンゲン菜のスープ ③白身魚フライ ④じゃが芋煮
12	26	火	①にゅうめん（キャベツ） ③南瓜とひき肉あん ④胡瓜煮	①にゅうめん（キャベツ） ③南瓜とひき肉あん ④胡瓜煮
13	27	水	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
14	28	木	①食パン ②小松菜スープ ③ささみあん ④ほうれん草と玉ねぎ煮	①トースト ②小松菜スープ ③ささみあん ④ほうれん草と玉ねぎ煮

令和4年7月離乳午後食献立表 No. 2

日付		曜		
			中期後半	後期食
1	15/29	金	①食パン ②麩のみそ汁 ③白身魚のみそ煮 ④もやしと人参煮	①トースト ②麩のみそ汁 ③白身魚のみそ煮 ④もやしと人参煮
2	16/30	土	①全がゆ ②大根のみそ汁 ③玉ねぎとひき肉あん④キャベツと小松菜煮	①軟飯 ②大根のみそ汁 ③玉ねぎとひき肉あん④キャベツと小松菜煮
4		月	①全がゆ ②みつばのみそ汁 ③豆腐煮 ④人参煮	①軟飯 ②みつばのみそ汁 ③豆腐煮 ④人参煮
5		火	①全がゆ ②キャベツのみそ汁 ③白身魚煮 ④小松菜ともやし煮	①軟飯 ②キャベツのみそ汁 ③白身魚の照り焼き ④小松菜ともやし煮
6	20	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
7	21	木	①全がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③ピーマンとしらす煮 ④人参煮	①軟飯 ②じゃが芋のみそ汁 ③ピーマンとしらす煮 ④人参煮
8	22	金	①全がゆ ②麩のみそ汁 ③ささみあん ④胡瓜と白菜煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③ささみあん ④胡瓜と白菜煮
9	23	土	①全がゆ ②さつま芋のみそ汁 ③白身魚煮 ④大根煮	①軟飯 ②さつま芋のみそ汁 ③白身魚煮 ④大根煮
11	25	月	①食パン ②もやしのみそ汁 ③ささみあん ④胡瓜といんげん煮	①トースト ②もやしのみそ汁 ③ささみあん ④胡瓜といんげん炒め
12	26	火	①全がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚煮 ④チンゲン菜と人参煮	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚煮 ④チンゲン菜と人参煮
13	27	水	①全がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③ピーマンとしらす煮 ④キャベツと胡瓜煮	①軟飯 ②じゃが芋のみそ汁 ③ピーマンとしらす煮 ④キャベツと胡瓜煮
14	28	木	①全がゆ ②麩のみそ汁 ③小松菜とひき肉あん ④白菜と人参煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③小松菜とひき肉あん ④白菜と人参煮

令和4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	29	金	牛乳 ①麻婆豆腐丼 ②中華スープ (小松菜・しめじ) ③スパゲティ入りサラダ ⑤フルーツ	①じゃこトースト ②鮎のみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	米・油・片栗粉 ごま油・エッグケア スパゲティ 食パン・鮎	豚肉 ツナ・しらす 牛乳 豆腐・みそ	長ねぎ・干椎茸・胡瓜 人参・にんにく・生姜 小松菜・しめじ・キャベツ コーン・玉ねぎ・パセリ
2	16/30	土	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大根のみそ汁 ⑤フルーツ ⑥りんごジュース	乾うどん じゃが芋 油・ごま油 米	みそ 豚肉 油揚げ ウィンナー	大根・人参 長ねぎ・小松菜 玉ねぎ・パセリ 昆布
4	/	月	マンナ ①ご飯 ②みそ汁 (さつま芋・玉ねぎ) ③鮎の竜田揚げ ④小松菜とコーンのナムル ⑤フルーツ	①桃のフルーチェ ②みつばのみそ汁 ③クラッカー⑥フルーツ ⑥りんごジュース	米・さつま芋 片栗粉・クラッカー ごま・ごま油・油 フルーチェ	みそ 鮎 牛乳	玉ねぎ・みつば 生姜・小松菜 もやし・人参・コーン もも缶
5	19	火	牛乳 ①ご飯 ②みそ汁 (なす・みつば) ③豚肉のスタミナ焼き ④ポテトサラダ ⑤フルーツ	①レーズンむしばん ②キャベツのみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	米・片栗粉 油・エッグケア じゃが芋 むしばんミックス	豚肉・牛乳 みそ	なす・みつば・にんにく 生姜・玉ねぎ・人参 胡瓜・コーン・キャベツ レーズン・にら
6	20	水	ヨーグルト ①親子丼 ②★みそ汁 (じゃが芋・アスパラガス) ④ほうれん草のお浸し ⑤フルーツ	①野菜のお焼き ②玉ねぎのみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	米・小麦粉 じゃが芋	鶏肉・みそ かつお節 ツナ・チーズ 牛乳・卵	人参・玉ねぎ・絹さや アスパラガス ほうれん草・白菜 にら
/	21	木	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クラッカーサンド ②じゃが芋のみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	米・片栗粉 いちごジャム ごま油・じゃが芋 油・カレールー バター	鶏肉・牛乳 みそ チーズ バター	大根・わかめ・あおさ にんにく・生姜・玉ねぎ キャベツ・人参 あおさ・玉ねぎ
8	22	金	リンゴジュース ①チキンカレー ②スープ (キャベツ・えのき) ④ブロッコリーのサラダ ⑤フルーツ	①ココアクッキー ②鮎の味噌汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	米・じゃが芋 油・カレールー 小麦粉・ココア バター・鮎	鶏肉 ツナ 牛乳	玉ねぎ・人参 キャベツ・えのき ブロッコリー・胡瓜 グリーンピース
9	23	土	クラッカー 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 ⑤フルーツ ⑥りんごジュース	中華麺 米・さつま芋 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・にら 玉ねぎ・ピーマン
11	25	月	マンナ ①ご飯 ②清汁 (春雨・みつば) ②鮎の竜田焼き ④粉ふき芋 ⑤フルーツ	①マカロニきなこ和え ②もやしのみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	米 春雨 油・マカロニ じゃが芋	鮎 きなこ 牛乳	みつば 袖 もやし あおさ
12	26	火	牛乳 ①冷やし中華 ②スープ (コーン・もやし) ③かぼちゃのチーズ焼き ⑤フルーツ	①中華おこわ ②玉ねぎのみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	中華麺 油・ごま油 米・もち米	ハム 錦糸卵 チーズ・牛乳 鶏肉・ツナ	胡瓜・わかめ・南瓜 コーン・椎茸 グリーンピース・人参 玉ねぎ・もやし
13	27	水	クラッカー ①ひじきご飯 ②★みそ汁 (万能ねぎ・鶏肉) 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じゃが芋のみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	米・油 じゃが芋	ツナ・鶏肉 油揚げ 厚揚げ 豚肉・牛乳	とうもろこし・ひじき 大根・万能ねぎ しめじ・玉ねぎ・人参 ブロッコリー
14	28	木	牛乳 ①ライ麦パン ②スープ (白菜・万能ねぎ) 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鮎のみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	ライ麦パン マカロニ・鮎 ホワイトソース 米・油・ごま油	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

★ セタ・お誕生会★

7	/	火	牛乳 ①セタそうめん ③星のコロッケ ④野菜のカレー炒め ⑤フルーツ	①ケーキ ②クラッカー ⑤フルーツ ⑥牛乳	そうめん・油 カレー粉・ホイップ ケーキ・イナアガー クラッカー・ココア	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 もも缶・みかん缶
---	---	---	--	--------------------------------	---	-----------------	--

★ 城山盆踊り大会 ★

15	/	金	リンゴジュース ①焼きそば ②中華スープ (わかめ・長ねぎ) 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クラッカー ⑤フルーツ ⑥牛乳	中華麺・オレンジジュース 油・ブドウゼリーの素 イナアガー・片栗粉 フライドポテト・クラッカー	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 長ねぎ・生姜・あおさ
----	---	---	--	-------------------------------------	--	----------------	---

★6・20日に北海道、13・27日に京都の味噌を使用しています。

材料の都合により献立を変更する場合がございます。