

# 7月 献立表 離乳食(完了期・後期)

2026年 7月

ユリアなわてこども園

日付	献立名	食材名			
	昼食	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 水	ひじき軟飯(完了期) きじきがゆ(後期) キャベツとしらすの和え物 さつまい	鶏もも肉、かつお節、しらす干し、 木綿豆腐	干しひじき、にんじん、キャベツ、 きゅうり、だいこん、葉ねぎ	うるち米、三温糖、さつまいも	こいくちしょうゆ、かつお節、 米みそ
2 木	軟飯(完了期) 米がゆ(後期) 豚肉と野菜の煮物 ほうれん草の和え物	豚肉、鶏むね肉	たまねぎ、にんじん、さやいんげ ん、ほうれん草、コーンパック	うるち米、三温糖、大豆油	うすくちしょうゆ、水
3 金	食パン 魚の甘みそがけ ブロッコリーサラダ 中華スープ	白身魚、豚かたロース	コーンパック、きゅうり、ブロッコ リー、ほうれん草、にんじん	食パン、かたくり粉、三温糖	米みそ、水、中華スープ、こ いくちしょうゆ、食塩
6 月	軟飯(完了期) 米がゆ(後期) 豚肉の旨煮 五目みそ汁	豚もも肉、木綿豆腐	キャベツ、トマト、だいこん、こまつ な、にんじん	うるち米、さつまいも	こいくちしょうゆ、かつお節、 米みそ
7 火	七夕そうめん にんじんとブロッコリーのサラダ	鶏もも肉	にんじん、葉ねぎ、ブロッコリー (生)	ひやむぎ	昆布、かつお節、こいくちし ょうゆ、食塩
8 水	食パン 鶏肉のケチャップ煮 変わりこぶき羊 豆腐スープ	鶏もも肉、絹ごし豆腐	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじ ん、カットわかめ	食パン、かたくり粉、三温糖、さつ まいも	トマトケチャップ、こいくちし ょうゆ、食塩、コンソメ
9 木	ハリハリわかめ軟飯(完了期) ハリハリわかめがゆ(後期) ささみと豆腐煮 ステーキきゅうり 田舎汁	絹ごし豆腐、鶏ささみミンチ、鶏もも 肉	切干しだいこん、きゅうり、だいこ ん、にんじん、ほうれん草	うるち米、三温糖、かたくり粉、さ とまいも	わかめご飯の素、こいくち しょうゆ、水、かつお節
10 金	食パン 鶏つくね きゅうりのサラダ チキンスープ	木綿豆腐、鶏ひき肉、しらす干し、 鶏もも肉	にんじん、葉ねぎ、きゅうり、コー ンパック、かぼちゃ、たまねぎ	食パン、かたくり粉	こいくちしょうゆ、コンソメ、食 塩
13 月	野菜たっぷり夏マーボー丼 青菜のサラダ	木綿豆腐、豚ひき肉	たまねぎ、なす、トマト、にんじん、 青ピーマン、葉ねぎ、ほうれん草	うるち米、三温糖、かたくり粉	水、米みそ、こいくちし ょうゆ、食塩
14 火	煮込みうどん かぼちゃのそぼろ煮 バナナ	豚もも肉、豚ももミンチ	チンゲンサイ、にんじん、長ねぎ、 かぼちゃ、バナナ	干しうどん、三温糖、かたくり粉	中華だし、かつお節、こいくち しょうゆ
15 水	野菜丼 きゅうりとキャベツのサラダ オレンジ	豚もも肉、ツナ缶	たまねぎ、にんじん、なす、キャベ ツ、きゅうり、コーンパック、パレ ンシアオレンジ	うるち米、じゃがいも	コンソメ、こいくちしょうゆ

16 木	食パン 豆腐のレバーソースかけ せん野菜 マカロニスープ	絹ごし豆腐、鶏レバー	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう	食パン、マカロニ、じゃがいも	トマトケチャップ、コンソメ、食塩
17 金	食パン 魚の煮つけ きゅうりのサラダ じゃが芋とコーンスープ	白身魚	にんじん、きゅうり、コーンパック、クリームコーン、たまねぎ	食パン、じゃがいも	こいくちしょうゆ、コンソメ
20 月	煮込みうどん ヨーグルト	豚もも肉、ヨーグルト	キャベツ、にんじん、たまねぎ	うどん	こいくちしょうゆ
21 火	軟飯(完了期) 米がゆ(後期) 豆腐とじゃが芋のそぼろ煮 麩のすまし汁	豚ももミンチ、木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、チンゲンサイ	うるち米、じゃがいも、三温糖、かたくり粉、焼き麩	こいくちしょうゆ、かつお節、食塩
22 水	ケチャップ軟飯(完了期) ケチャップ米がゆ(後期) ポテトのスープ ヨーグルト	豚ももミンチ、ヨーグルト	たまねぎ、トマト、チンゲンサイ、にんじん	うるち米、じゃがいも	トマトケチャップ、食塩、コンソメゴールド、コンソメ
23 木	軟飯(完了期) 米がゆ(後期) 野菜の旨煮 豆腐スープ	豚もも肉、絹ごし豆腐	青ピーマン、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、カットわかめ	うるち米、三温糖、かたくり粉	中華スープ、こいくちしょうゆ、コンソメ、食塩
24 金	食パン 野菜スープ 鶏のつくね煮	鶏もも肉、鶏ささみミンチ、絹ごし豆腐	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、コーンパック、ほうれんそう	食パン、じゃがいも、三温糖、かたくり粉	コンソメ、こいくちしょうゆ
27 月	中華風軟飯(完了期) 中華風米がゆ(後期) さつま芋と昆布の煮物	豚もも肉、絹ごし豆腐	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、刻み昆布	うるち米、三温糖、かたくり粉、さつまいも	こいくちしょうゆ、中華スープ、食塩
28 火	食パン 鶏肉のうま煮 ポテトサラダ 野菜スープ	鶏もも肉	きゅうり、にんじん、コーンパック、たまねぎ	食パン、じゃがいも	こいくちしょうゆ、中華だし
29 水	とうもろこし軟飯(完了期) とうもろこし米がゆ(後期) 鶏肉の団子 きゅうりのサラダ 五目汁	鶏ささみミンチ	コーンパック、きゅうり、にんじん、とうがん、ほうれんそう	うるち米、かたくり粉、三温糖	かつお節、こいくちしょうゆ、食塩
30 木	野菜たっぷり軟飯(完了期) 野菜たっぷり米がゆ(後期) 青菜のサラダ バナナ	鶏もも肉、木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、チンゲンサイ、バナナ	うるち米、三温糖	かつお節、こいくちしょうゆ
31 金	食パン 魚の煮つけ 粉ふき芋 野菜スープ	白身魚、鶏もも肉	たまねぎ、トマト、にんじん	食パン、三温糖、じゃがいも	こいくちしょうゆ、食塩、コンソメ