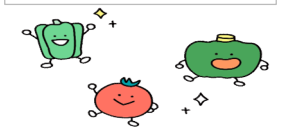
７月予定献立表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前のおやつ	**水分補給をしましょう！** 「のどがかわいた」と思ったときは、すでに体の水分は不足していると言われています。時間を決めてこまめな水分補給をするよう心がけましょう。 ☆麦茶・ほうじ茶・水などの甘くないものにしましょう。 		1 ビスコ	2 棒チーズ	3 ◆バナナ	4 ビスコ
昼食			もずく丼 みそ汁（キャベツ） オレンジ	ごはん 豆腐のすまし汁 ★豚肉と野菜のごま炒め パパイヤの和え物	ごはん みそ汁（ヘチマ） 白身魚のシークヮーサーソース オクラの和え物　黄桃	煮込みうどん ◆バナナ 牛乳
3時のおやつ			○ちんびん 牛乳	焼麸のフレンチトースト 牛乳	芋くず天ぷら 牛乳	おにぎり（じゃこおかか） お茶・麦茶
午前のおやつ	6 ビスコ	7 棒チーズ	8 ◆バナナ	9 棒チーズ	10 ビスコ	11 ビスコ
昼食	◆ポークカレー ★○ごぼうサラダ ヤクルト（マスカット味）	ごはん 七夕そうめん汁 ハンバーグ　棒チーズ チンゲン菜と人参のソテー	タコライス ○コンソメスープ ○モーウイサラダ	ごはん みそ汁（じゃが芋） スルルーの南蛮漬け 小松菜とコーンの和え物	ごはん みそ汁（冬瓜） ★鶏肉のユーリンチー ★スタミナサラダ　みかん缶	○ツナサンド ○★いんげんごまマヨ和え パイン缶 牛乳
3時のおやつ	スイートポテト オレンジ　牛乳	◆キラキラフルーツポンチ 牛乳	○イージュ天ぷら 牛乳	黒糖くずもち りんご　牛乳	○★まがりせんべい ◆バナナ　牛乳	たぬきおにぎり お茶・麦茶
午前のおやつ	13 ビスコ	14 棒チーズ	15 ◆バナナ	16 ビスコ	17 棒チーズ	18 ビスコ
昼食	ごはん みそ汁（えのき） 鶏肉のコーンフライ ゴーヤーの和え物	麦ごはん みそ汁（ヘチマ） ○白身魚のアーサ天ぷら ★野菜のナムル	麦ごはん イナムドゥチ 豆腐チャンプルー もずく和え	ごはん みそ汁（豆腐） 鶏肉の照り焼き　黄桃 チンゲン菜とあげのさっと煮	★中華丼 ○中華スープ じゃが芋と鶏肉の煮物	マーボー丼 麩のすまし汁 トマトの和え物
3時のおやつ	★大学芋 牛乳	フロランタン りんご　牛乳	○サーターアンダギー 牛乳	もちもちボールドーナツ 牛乳	★ごまフレーク オレンジ　牛乳	○黒棒 りんご　牛乳
午前のおやつ	20	21 ビスコ	22 ◆バナナ	23 棒チーズ	24 ビスコ	25 ビスコ
昼食	う み の ひ 	◆夏野菜カレー ブロッコリーと人参のおかか和え きになる野菜ジュース	ごはん みそ汁（山東菜） 鶏肉と大根の煮付け ブロッコリーとひじきのソテー	ごはん みそ汁（小松菜） ○卵焼き 筑前煮　パイン缶	お子様ランチ ○ミネストローネスープ ○とんかつ　すいか ○コールスローサラダ	★プルコギ丼 ★わかめスープ ★きゅうりとツナの酢の物 みかん缶
3時のおやつ		黒糖蒸パン 牛乳	ビスコ りんご　牛乳	お米deガトーショコラ 牛乳	○チーズケーキ 牛乳	きな粉サンド 牛乳
午前のおやつ	27 ビスコ	28 棒チーズ	29 ビスコ	30 ◆バナナ	31 ビスコ	
昼食	ごはん みそ汁（大根） 鶏肉のケチャップ煮 ○ひじきとキャベツのサラダ	ごはん みそ汁（なす） ふんわりナゲット ひじきの五目煮　黄桃	マージンごはん みそ汁（大根） ○鶏肉のくわ茶焼き 昆布いりちー　パイン缶	ごはん 具だくさんみそ汁 ★白身魚の甘酢炒め　パイン缶 ○もずくと玉ねぎのサラダ	ミートソーススパゲティ コーンスープ ★ほうれん草のごま和え パイン缶	夏野菜は、免疫力を高め、夏の疲れを回復させるビタミンが豊富です。 
3時のおやつ	お米de国産さつまいもと栗のタルト 牛乳	オレンジクリームゼリー 牛乳	手作り紅芋ちんすこう ◆バナナ　牛乳	○ホットケーキ 牛乳	味噌おむすび 桑茶	

【アレルギー食材】○＝卵　★＝ごま　◆＝バナナ

子むすびの森保育園　令和8年7月



7月離乳食予定献立表



7月	昼食						おやつ
	離乳後期（9～１１ヶ月）		離乳中期（7～8ヶ月）		離乳前期（5～6ヶ月）		午後3：00 8・9ヶ月頃から
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせるかたさ		なめらかにすりつぶした状態		
	献立		献立		献立		
1 水	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	キャベツのみそ汁	キャベツ/人参/わかめ	キャベツのみそ汁	キャベツ/人参/わかめ	だし汁		
	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参/オクラ	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参/オクラ	野菜ペースト	キャベツ/人参/玉ねぎ/オクラ	
	果物	オレンジ					
2 木	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	豆腐すまし汁	豆腐/ほうれん草/人参	豆腐すまし汁	豆腐/ほうれん草/人参	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参/パパイヤ/きゅうり	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参/パパイヤ/きゅうり	野菜と豆腐ペースト	玉ねぎ/人参/ほうれん草/きゅうり/豆腐	
3 金	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	ヘチマのみそ汁	ヘチマ/ほうれん草/人参	ヘチマのみそ汁	ヘチマ/ほうれん草/人参	だし汁		
	煮魚	魚/オクラ	煮魚	魚/オクラ	野菜と白身魚ペースト	ほうれん草/人参/魚	
4 土	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	麸のすまし汁	おつゆ麸/玉ねぎ	麸のすまし汁	おつゆ麸/玉ねぎ	だし汁		
	煮物	肉/白菜/人参	煮物	肉/白菜/人参	野菜ペースト	白菜/人参/玉ねぎ	
	果物	バナナ					
6 月	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物 （オレンジ） 育児用ミルク
	人参のみそ汁	人参/玉ねぎ	人参のみそ汁	人参/玉ねぎ	だし汁		
	トマト煮	肉/じゃが芋/玉ねぎ/トマト/きゅうり	トマト煮	肉/じゃが芋/玉ねぎ/トマト/きゅうり	野菜ペースト	じゃが芋/玉ねぎ/人参/トマト	
7 火	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	そうめん汁	そうめん/オクラ/人参	そうめん汁	そうめん/オクラ/人参	だし汁		
	柔らか煮	肉/豆腐/玉ねぎ/ピーマン/チンゲン菜/人参/パプリカ（黄）	柔らか煮	肉/豆腐/玉ねぎ/ピーマン/チンゲン菜/人参/パプリカ（黄）	野菜と豆腐ペースト	人参/玉ねぎ/チンゲン菜/豆腐	
8 水	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	キャベツスープ	キャベツ/玉ねぎ	キャベツスープ	キャベツ/玉ねぎ	だし汁		
	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参/レタス/トマト/モーウイ/きゅうり/パプリカ（赤）	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参/レタス/トマト/モーウイ/きゅうり/パプリカ（赤）	野菜ペースト	キャベツ/玉ねぎ/レタス/トマト	
9 木	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク
	じゃが芋のみそ汁	じゃが芋/玉ねぎ/人参	じゃが芋のみそ汁	じゃが芋/玉ねぎ/人参	だし汁		
	煮魚	魚/小松菜/人参/コーン	煮魚	魚/小松菜/人参/コーン	野菜と白身魚ペースト	じゃが芋/玉ねぎ/人参/小松菜/魚	
10 金	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	冬瓜のみそ汁	冬瓜/豆腐/わかめ	冬瓜のみそ汁	冬瓜/豆腐/わかめ	だし汁		
	肉の柔らか煮	肉/レタス/きゅうり	肉の柔らか煮	肉/レタス/きゅうり	野菜と豆腐ペースト	冬瓜/レタス/きゅうり/豆腐	
11 土	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	玉ねぎスープ	玉ねぎ	玉ねぎスープ	玉ねぎ	だし汁		
	煮魚	魚/きゅうり/いんげん/人参	煮魚	魚/きゅうり/いんげん/人参	野菜と白身魚ペースト	玉ねぎ/人参/きゅうり/魚	
13 月	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	ほうれん草のみそ汁	ほうれん草	ほうれん草のみそ汁	ほうれん草	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参/パパイヤ/きゅうり/わかめ	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参/パパイヤ/きゅうり/わかめ	野菜ペースト	ほうれん草/きゅうり/玉ねぎ/人参	
14 火	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク
	ヘチマのみそ汁	ヘチマ/わかめ	ヘチマのみそ汁	ヘチマ/わかめ	だし汁		
	煮浸し	魚/玉ねぎ/小松菜/人参/もやし	煮浸し	魚/玉ねぎ/小松菜/人参/もやし	野菜と白身魚ペースト	小松菜/人参/玉ねぎ/魚	
15 水	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	大根汁	大根/肉	大根汁	大根/肉	だし汁		
	炒め煮	豆腐/キャベツ/人参/もやし/きゅうり	炒め煮	豆腐/キャベツ/人参/もやし/きゅうり	野菜と豆腐ペースト	大根/キャベツ/人参/きゅうり/豆腐	

7月	昼　　食						おやつ
	離乳後期（9～１１ヶ月）		離乳中期（7～8ヶ月）		離乳前期（5～6ヶ月）		午後3：00 8・9ヶ月頃から
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせるかたさ		なめらかにすりつぶした状態		
	献立		献立		献立		
16　木	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	豆腐のみそ汁	豆腐/人参	豆腐のみそ汁	豆腐/人参	だし汁		
	炒め煮	肉/チンゲン菜/人参/じゃが芋	炒め煮	肉/チンゲン菜/人参/じゃが芋	野菜と豆腐ペースト	人参/チンゲン菜/じゃが芋/豆腐	
17　金	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物 （オレンジ） 育児用ミルク
	スープ	人参	スープ	人参	だし汁		
	煮物	肉/白菜/人参/じゃが芋	煮物	肉/白菜/人参/じゃが芋	野菜ペースト	人参/じゃが芋/白菜	
18　土	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク
	麸のすまし汁	おつゆ麸/ほうれん草	麸のすまし汁	おつゆ麸/ほうれん草	だし汁		
	煮浸し	豆腐/肉/玉ねぎ/人参/トマト/きゅうり	煮浸し	豆腐/肉/玉ねぎ/人参/トマト/きゅうり	野菜と豆腐ペースト	ほうれん草/玉ねぎ/人参/トマト/豆腐	
21　火	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	野菜スープ	人参/玉ねぎ/じゃが芋	野菜スープ	人参/玉ねぎ/じゃが芋	だし汁		
	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/ヘチマ/トマト/なす/ブロッコリー/人参	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/ヘチマ/トマト/なす/ブロッコリー/人参	野菜ペースト	ブロッコリー/トマト/じゃが芋/玉ねぎ	
22　水	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク
	山東菜のみそ汁	山東菜/わかめ	山東菜のみそ汁	山東菜/わかめ	だし汁		
	煮付け	肉/大根/ブロッコリー/人参/玉ねぎ	煮付け	肉/大根/ブロッコリー/人参/玉ねぎ	野菜ペースト	山東菜/大根/ブロッコリー/人参	
23　木	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	小松菜のみそ汁	小松菜/豆腐	小松菜のみそ汁	人参	だし汁		
	煮物	肉/人参/いんげん/玉ねぎ	煮物	肉/人参/いんげん/玉ねぎ	野菜と豆腐ペースト	小松菜/人参/玉ねぎ/豆腐	
24　金	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	野菜スープ	キャベツ/玉ねぎ/人参/トマト	野菜スープ	キャベツ/玉ねぎ/人参/トマト	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/キャベツ/人参	肉と野菜の柔らか煮	肉/キャベツ/人参	野菜ペースト	キャベツ/玉ねぎ/人参/トマト	
	果物	スイカ					
25　土	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	野菜スープ	キャベツ/わかめ/人参	野菜スープ	キャベツ/わかめ/人参	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参/ピーマン/きゅうり/キャベツ	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参/ピーマン/きゅうり/キャベツ	野菜ペースト	キャベツ/人参/玉ねぎ/きゅうり	
27　月	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	大根のみそ汁	大根/人参/おつゆ麸/わかめ	大根のみそ汁	大根/人参/おつゆ麸/わかめ	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/ピーマン/ひじき/キャベツ/コーン	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/ピーマン/ひじき/キャベツ/コーン	野菜ペースト	大根/人参/キャベツ/玉ねぎ	
28　火	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	なすのみそ汁	なす	なすのみそ汁	なす	だし汁		
	ひじき煮	肉/豆腐/玉ねぎ/ひじき/さつまいも/人参	ひじき煮	肉/豆腐/玉ねぎ/ひじき/さつまいも/人参	野菜と豆腐ペースト	なす/玉ねぎ/人参/さつまいも/豆腐	
29　水	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物 （バナナ） 育児用ミルク
	大根のみそ汁	大根/おつゆ麸/わかめ	大根のみそ汁	大根/おつゆ麸/わかめ	だし汁		
	肉の柔らか煮	肉/人参/オクラ	肉の柔らか煮	肉/人参/オクラ	野菜ペースト	大根/人参	
30　木	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	豆腐のみそ汁	豆腐/大根/山東菜/人参	豆腐のみそ汁	豆腐/大根/山東菜/人参	だし汁		
	魚の野菜あんかけ	魚/玉ねぎ/人参/ピーマン	魚の野菜あんかけ	魚/玉ねぎ/人参/ピーマン	野菜と白身魚ペースト	大根/山東菜/人参/玉ねぎ/魚	
31　金	スパゲティーの柔らか煮	スパゲティー/肉/玉ねぎ/人参/ピーマン/ほうれん草	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	コーンスープ	コーン/じゃが芋	コーンスープ	コーン/じゃが芋	だし汁		
			そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参/ピーマン/ほうれん草	野菜ペースト	じゃが芋/玉ねぎ/人参/ほうれん草	

＊おやつの野菜がゆは、その日の食材で野菜がゆを調理しております。

＊離乳初期の野菜ペーストは、素材の味を知る・食べることに慣らすため食材ごとのペーストを準備します

＊お子さんの月齢や発達を考慮し、離乳食の内容や量を個々に合わせて無理なくすすめていきます

＊食事や栄養に関して気になること等ありましたら、担任保育士や市の栄養士にご相談ください

＊材料に書いてある肉は主に鶏ミンチ、魚は赤魚を使用しています。

令和8年7月
子むすびの森保育園