

# 7月の献立

	月	火	水	木	金	土
	31					1
おひる	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>そうめんのすまし汁</li> <li>冷やししゃぶしゃぶ</li> <li>キャベツの胡麻和え</li> <li>ネーブル</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>五目ラーメン</li> <li>バナナ</li> </ul>
おやつ	チーズポテト 牛乳					オートミール クッキー 牛乳
	3	4	5	6	7	8
おひる	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>エリンギのスキム入味噌汁</li> <li>あじのハンバーグ</li> <li>パプリカのおかか和え</li> <li>ネーブル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>南瓜の味噌汁</li> <li>凍り豆腐の炒め煮</li> <li>きゅうりの酢の物</li> <li>グレープフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ほうれん草のすまし汁</li> <li>鶏肉の味噌焼き</li> <li>切干大根のサラダ</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>発芽玄米ごはん</li> <li>夏野菜カレー</li> <li>フレンチサラダ</li> <li>パイナップル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>コーンごはん</li> <li>セタ汁</li> <li>えびフライ</li> <li>ズッキーニのナムル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ジャージャー麺</li> <li>ネーブル</li> </ul>
おやつ	ひじきクッキー 牛乳	青菜おむすび お茶	人参パンケーキ 牛乳	はったい粉 牛乳	スイカ カルピス	おからぼうろ 牛乳
	10	11	12	13	14	15
おひる	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>切干大根のすまし汁</li> <li>豚肉の生姜焼き</li> <li>大豆サラダ</li> <li>グレープフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>キャベツの味噌汁</li> <li>さばの梅干し煮</li> <li>じゃが芋なます</li> <li>メロン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>もずくのコンソメスープ</li> <li>南瓜オムレツ</li> <li>トマトとわかめのサラダ</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>かき玉汁</li> <li>赤魚の南蛮漬</li> <li>キャベツの昆布和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>なすの味噌汁</li> <li>肉じゃが</li> <li>オクラの磯和え</li> <li>ネーブル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>イタリアンスパゲティ</li> <li>バナナ</li> </ul>
おやつ	チーズまんじゅう 牛乳	オクラ入りチヂミ 牛乳	枝豆クッキー 牛乳	ぶどう 牛乳	さけおむすび お茶	ごまクッキー 牛乳
	17	18	19	20	21	22
おひる	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>わかめの味噌汁</li> <li>大豆の五目煮</li> <li>小松菜 胡麻和え</li> <li>スイカ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麦ごはん</li> <li>ハッシュドビーフ</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>わかめの味噌汁</li> <li>大豆の五目煮</li> <li>小松菜 胡麻和え</li> <li>スイカ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豆腐のすまし汁</li> <li>あじのかば焼き</li> <li>糸瓜の酢の物</li> <li>ネーブル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>しめじのスキム入味噌汁</li> <li>肉団子のトマト煮</li> <li>ブロッコリーのお浸し</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>冷やし中華</li> <li>バナナ</li> </ul>
おやつ		黒糖わらび餅 牛乳	とうもろこし 牛乳	ゆかりおむすび お茶	メロン 牛乳	小豆スコーン 牛乳
	24	25	26	27	28	29
おひる	<ul style="list-style-type: none"> <li>発芽玄米ごはん</li> <li>きくらげの中華スープ</li> <li>麻婆なす</li> <li>パンサンスー</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>大根の味噌汁</li> <li>さばの塩焼き</li> <li>ひじきの炒め煮</li> <li>スイカ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>えのきのすまし汁</li> <li>南瓜のそぼろ煮</li> <li>オクラのお浸し</li> <li>パイナップル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>キャベツのスキム入味噌汁</li> <li>ささ身のガーリックフライ</li> <li>ツルムラサキの中華和え</li> <li>ネーブル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>うなぎごはん</li> <li>なめこの味噌汁</li> <li>冬瓜の吉野煮</li> <li>トマトの酢の物</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>焼きそば</li> <li>グレープフルーツ</li> </ul>
おやつ	じゃこおむすび お茶	りんごゼリー 牛乳	ねぎもちお焼き 牛乳	フルーツ ヨーグルト 牛乳	きな粉パンケーキ 牛乳	トマトカップ ケーキ 牛乳

★汁物（味噌汁・スープ）に、玉ねぎ・人参は必ず入っています。

★発芽玄米の日は、ひよこ・ペンギん・いるか・ばんだ・きりん組は白ごはんです。

★嗜むことを大切にするために、おやつ献立によって「昆布・煮干し」などをつけ合わせています。

## 7月の離乳食献立表

日	曜日	初期食	中期食	後期食	午後食(おやつ)
1	土	すりつぶし粥 野菜スープ 鶏ささ身のペースト ほうれん草のペースト	煮込みうどん(玉葱・人参・ほうれん草・鶏肉団子) バナナ	煮込みうどん(玉葱・人参・ほうれん草・鶏肉団子) バナナ	クッキー
3	月	すりつぶし粥 野菜スープ キャベツのペースト 人参のペースト	お粥 味噌汁 煮込みハンバーグ キャベツの煮浸し・ネーブル	軟飯 味噌汁 ハンバーグ キャベツのおかか和え・ネーブル	ひじきクッキー
4	火	すりつぶし粥 野菜スープ 豆腐のペースト ブロッコリーのペースト	お粥 味噌汁(南瓜) 豆腐の野菜あんかけ ブロッコリーの柔らか煮・桃のコンポート	軟飯 味噌汁(南瓜) 凍り豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーのお浸し・桃のコンポート	青菜おむすび
5	水	すりつぶし粥 野菜スープ 鶏ささ身のペースト ほうれん草のペースト	お粥 すまし汁(ほうれん草) 鶏肉団子の味噌煮 スティック人参・バナナ	軟飯 すまし汁(ほうれん草) 鶏肉団子の味噌煮 スティック人参・バナナ	人参パンケーキ
6	木	すりつぶし粥 野菜スープ 南瓜のペースト なすのペースト	お粥 夏野菜ポトフ(玉葱・なす・南瓜・じゃが芋・鶏肉団子) キャベツの煮浸し 桃のコンポート	軟飯 夏野菜カレー(玉葱・なす・南瓜・じゃが芋・鶏肉団子) キャベツのサラダ 桃のコンポート	はったい粉
7	金	すりつぶし粥 野菜スープ 白身魚のペースト ブロッコリーのペースト	お粥 すまし汁(ひやむぎ) めんたいの煮付け ブロッコリーの柔らか煮	軟飯 すまし汁(ひやむぎ) めんたいのフライ ブロッコリーのお浸し	スイカ
8	土	すりつぶし粥 野菜スープ キャベツのペースト なすのペースト	そぼろあんかけうどん (玉葱・人参・キャベツ・なす・豚ひき肉) ネーブル	そぼろあんかけうどん (玉葱・人参・キャベツ・なす・豚ひき肉) ネーブル	おからぼうろ
10	月	すりつぶし粥 野菜スープ 鶏ささ身のペースト 人参ペースト	お粥 すまし汁(切干大根) 豚肉団子と野菜の煮物 スティック人参・桃のコンポート	軟飯 すまし汁(切干大根) 豚肉団子と野菜の煮物 マッシュ大豆と人参のサラダ・桃のコンポート	チーズまんじゅう
11	火	すりつぶし粥 野菜スープ 白身魚のペースト キャベツのペースト	お粥 味噌汁(キャベツ) めんたいの煮付け スティックじゃが芋・バナナ	軟飯 味噌汁(キャベツ) めんたいの煮付け スティックじゃが芋・バナナ	お米せんべい
12	水	すりつぶし粥 野菜スープ 鶏ささ身のペースト 南瓜のペースト	お粥 コンソメスープ(もずく) 煮込みハンバーグ 蒸し南瓜・バナナ	軟飯 コンソメスープ(もずく) ハンバーグ 蒸し南瓜・バナナ	枝豆クッキー
13	木	すりつぶし粥 野菜スープ 白身魚のペースト キャベツのペースト	お粥 すまし汁 赤魚と野菜の煮物 キャベツの煮浸し・ネーブル	軟飯 かき玉汁 赤魚の野菜あんかけ(揚げ) キャベツの和え物・ネーブル	ぶどう
14	金	すりつぶし粥 野菜スープ じゃが芋のペースト ほうれん草のペースト	お粥 味噌汁(なす) じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草の磯煮・ネーブル	軟飯 味噌汁(なす) 肉じゃが ほうれん草の磯和え・ネーブル	さけおむすび
15	土	すりつぶし粥 野菜スープ 鶏ささ身のペースト 人参のペースト	煮込みうどん(玉葱・人参・ほうれん草・鶏肉団子) バナナ	煮込みうどん(玉葱・人参・ほうれん草・鶏肉団子) バナナ	ごまクッキー
17	月	海の日			
18	火	すりつぶし粥 野菜スープ 人参のペースト ブロッコリーのペースト	お粥 ミネストローネ風(玉葱・人参・ブロッコリー・鶏肉団子) マカロニのクリーム煮 バナナ	軟飯 ハッシュドビーフ風(玉葱・人参・ブロッコリー・鶏肉団子) マカロニのクリーム煮 バナナ	ビスケット
19	水	すりつぶし粥 野菜スープ 鶏ささ身のペースト キャベツのペースト	お粥 味噌汁 鶏肉団子の煮物 キャベツの煮浸し・スイカ	軟飯 味噌汁 大豆入り鶏肉団子の煮物 キャベツの胡麻和え・スイカ	コーン蒸しパン
20	木	すりつぶし粥 野菜スープ 白身魚のペースト 人参のペースト	お粥 すまし汁(豆腐) めんたいの煮付け スティック人参・ネーブル	軟飯 すまし汁(豆腐) めんたいの蒲焼き風 スティック人参・ネーブル	塩おむすび
21	金	すりつぶし粥 野菜スープ 鶏ささ身のペースト ブロッコリーのペースト	お粥 味噌汁 豚肉団子のトマト煮 ブロッコリーの柔らか煮	軟飯 味噌汁 豚肉団子のトマト煮 ブロッコリーのお浸し	バナナ
22	土	すりつぶし粥 野菜スープ キャベツのペースト トマトのペースト	煮込みうどん(玉葱・人参・キャベツ・鶏肉団子) バナナ	煮込みうどん(玉葱・人参・キャベツ・鶏肉団子) バナナ	小豆スコーン
24	月	すりつぶし粥 野菜スープ 豆腐のペースト 人参のペースト	お粥 中華スープ なすと豆腐のそぼろ煮 スティック人参・バナナ	軟飯 中華スープ 麻婆なす スティック人参・バナナ	塩おむすび
25	火	すりつぶし粥 野菜スープ 白身魚のペースト 大根のペースト	お粥 味噌汁(大根) 赤魚の煮付け ひじきのお焼き・スイカ	軟飯 味噌汁(大根) 赤魚の塩焼き ひじきのお焼き・スイカ	りんごゼリー
26	水	すりつぶし粥 野菜スープ 南瓜のペースト ブロッコリーのペースト	お粥 すまし汁 南瓜のそぼろあんかけ ブロッコリーの煮浸し・桃のコンポート	軟飯 すまし汁 南瓜のそぼろ煮 ブロッコリーのお浸し・桃のコンポート	お米せんべい
27	木	すりつぶし粥 野菜スープ 鶏ささ身のペースト ほうれん草のペースト	お粥 味噌汁(キャベツ) 鶏肉団子の煮物 ほうれん草の煮浸し・ネーブル	軟飯 味噌汁(キャベツ) 鶏肉団子の揚げ煮 ほうれん草のお浸し・ネーブル	フルーツヨーグルト
28	金	すりつぶし粥 野菜スープ じゃが芋のペースト トマトのペースト	お粥 味噌汁 冬瓜とじゃが芋のそぼろ煮 トマトの甘煮・バナナ	軟飯 味噌汁 冬瓜とじゃが芋のそぼろ煮 トマトの甘煮・バナナ	きな粉パンケーキ
29	土	すりつぶし粥 野菜スープ キャベツのペースト 人参のペースト	煮込みうどん(玉葱・人参・キャベツ・鶏肉団子) 桃のコンポート	煮込みうどん(玉葱・人参・キャベツ・鶏肉団子) 桃のコンポート	トマトカップケーキ
31	月	すりつぶし粥 野菜スープ 鶏ささ身のペースト キャベツのペースト	お粥 すまし汁(そうめん) 豚肉団子の煮物 キャベツの煮浸し・ネーブル	軟飯 すまし汁(そうめん) 豚肉団子の煮物 キャベツの胡麻和え・ネーブル	チーズポテト

◎発達に合わせて、材料、調理法、量、味を変えています。  
◎初期食の食材は、変わることがあります。  
◎食事とおやつ後にミルクを飲みます。