

7月献立予定表（5歳児～完了期おおよそ1才～1才半）



令和6年度

日	献立	赤 身体をつくる	黄 力や体温となる	緑 調子を整える	おやつ
1日 (月)	ごはん 肉団子の照り焼き きゅうりの酢の物 えのきの味噌汁 ブロッコリー チーズ	鶏ミンチ しらす 油揚げ 味噌 チーズ じゃこ	米+米粒麦 胚芽米 パン粉 マヨネーズ	きゅうり・わかめ えのき・玉ねぎ 青ねぎ ブロッコリー みかん・もも バナナ	フルーツ ボンチ
2日 (火)	キンパ風混ぜごはん 豆腐のかきたまスープ オレンジ チーズ	牛肉 豆腐・卵 チーズ・じゃこ 豆乳 (スイーツポテト)	米+ピタパアレ 胚芽米 ごま さつまいも・米粉 (スイーツポテト)	人参 たくあん 青ねぎ わかめ オレンジ	スイート ポテト
3日 (水)	ごはん チキンカツ ひじきの煮物 小松菜の味噌汁 ブロッコリー チーズ	鶏肉・卵 大豆 油揚げ 豆腐・味噌 チーズ じゃこ	米+押し麦 胚芽米 パン粉・ケチャップ つきこんにやく マヨネーズ 市販品	ひじき 人参 小松菜 ブロッコリー	市販品
4日 (木)	ごはん サケの塩焼き ひき肉と野菜のナゲット キャベツと豚肉の味噌汁 ブロッコリー チーズ	サケ 鶏ミンチ 豆腐 豚肉・味噌 チーズ・じゃこ 牛乳(プリン)	米+米粒麦 胚芽米 マヨネーズ	玉ねぎ・人参 ピーマン えのき キャベツ ブロッコリー 寒天(プリン)	プリン
5日 (金)	七夕そうめん おにぎり(青菜) バナナ 野菜&果物ジュース チーズ	ハム・卵 チーズ じゃこ 牛乳・卵・ウインナー (ウインナーパン)	そうめん 米+ピタパアレ 胚芽米 ホットケーキミックス (ウインナーパン)	きゅうり・人参 のり 青菜 バナナ 野菜&果物ジュース	★ウインナー パン
6日 (土)	スタミナ丼 きのこの味噌汁 チーズ	豚肉 味噌 チーズ じゃこ	米+押し麦 胚芽米 ごま	人参・玉ねぎ・にら しいたけ・えのき しめじ・青ねぎ 寒天ゼリー	寒天ゼリー
8日 (月)	どうもろこしごはん メンチカツ 豆腐とわかめの味噌汁 ブロッコリー チーズ	合いひきミンチ 豆腐・油揚げ 味噌 チーズ・じゃこ 豆乳(いちこのスティックケーキ)	米+米粒麦 胚芽米 パン粉・ケチャップ マヨネーズ 米粉(いちこのスティックケーキ)	どうもろこし 玉ねぎ・キャベツ わかめ ブロッコリー	いちご スティック ケーキ
9日 (火)	ごはん 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ にらともやしのスープ ブロッコリー チーズ	鶏肉 ハム チーズ じゃこ	米+ピタパアレ 胚芽米 じゃがいも マヨネーズ ワッフル	きゅうり 人参 にら もやし しいたけ ブロッコリー	ワッフル
10日 (水)	ちらし寿司 豚汁 チーズ	しらす・卵・高野豆腐 ちくわ・油揚げ 豚肉・豆腐・味噌 チーズ・じゃこ	米 つきこんにやく ミルクパン	人参・ごぼう・たけのこ しいたけ・絹さや・のり 白菜・大根 青ねぎ	ミルクパン
11日 (木)	しょうゆラーメン おにぎり(おかか) バナナ チーズ	焼き豚・かまぼこ かつおぶし チーズ・じゃこ 卵(野菜の蒸しパン)	中華麺 米+押し麦 胚芽米 ホットケーキミックス(野菜の蒸しパン)	もやし・コーン わかめ バナナ 野菜&果物ジュース(野菜の蒸しパン)	★野菜の 蒸しパン
12日 (金)	ごはん アジフライ 卵 冷しゃぶサラダ えのきと卵のスープ ブロッコリー チーズ	アジ 卵 豚肉 チーズ じゃこ	米+米粒麦 胚芽米 パン粉・ケチャップ ごま マヨネーズ 市販品	レタス・大根 きゅうり 人参 えのき 青ねぎ ブロッコリー	市販品
13日 (土)	ピピンハ 玉ねぎの味噌汁 りんご チーズ	豚ミンチ・卵 味噌 油揚げ チーズ・じゃこ	米+ピタパアレ 胚芽米	人参・もやし ほうれん草 玉ねぎ・わかめ りんご・バナナ	バナナ
16日 (火)	きのこチャーハン 具だくさんスープ しゅうまい チーズ	ベーコン・卵 鶏肉・豆腐 しゅうまい チーズ・じゃこ きなこ	米+押し麦 胚芽米 マカロニ	人参・玉ねぎ しいたけ・エリンギ しめじ・青ねぎ にら もやし	きなこ マカロニ

日	献立	赤 身体をつくる	黄 力や体温となる	緑 調子を整える	おやつ
17日 (水)	冷やしきつねうどん おにぎり(こんぶ・おかか) バナナ チーズ	油揚げ・かまぼこ かつおぶし チーズ じゃこ	うどん 米+米粒麦 胚芽米 じゃがいも(フライドポテト)	わかめ 青ねぎ こんぶ バナナ	フライド ポテト
18日 (木)	ごはん ささみのレモン煮 スバゲティサラダ 野菜の味噌汁 ブロッコリー チーズ	ささみ ハム 油あげ 味噌 チーズ じゃこ	米+ピタパアレ 胚芽米 スバゲティ マヨネーズ 市販品	レモン きゅうり・人参 コーン 小松菜 東京ねぎ ブロッコリー	市販品
19日 (金)	夏野菜カレー 寒天ゼリー 麦芽豆乳 チーズ	牛肉 豚肉 麦芽豆乳 チーズ・じゃこ	米+押し麦 胚芽米 じゃがいも	人参・玉ねぎ なす・トマト 寒天ゼリー みかん・もも・バナナ	フルーツ ボンチ
20日 (土)	焼きビーフン おにぎり(ゆかり) バナナ 野菜&果物ジュース チーズ	豚肉 チーズ じゃこ	ビーフン 米+米粒麦 胚芽米	人参・玉ねぎ ピーマン ゆかり バナナ・野菜&果物ジュース 寒天ゼリー	寒天ゼリー
22日 (月)	ごはん ちくわの磯辺揚げ 肉じゃが なすの味噌汁 ブロッコリー チーズ じゃこ	ちくわ 牛肉 油揚げ 味噌 チーズ じゃこ	米+ピタパアレ 胚芽米 天ぷら粉 じゃがいも 糸こんにやく マヨネーズ 市販品	青のり 玉ねぎ 人参 なす 東京ねぎ ブロッコリー	市販品
23日 (火)	冷やし中華 おにぎり(わかめ) スイカ チーズ	ハム・卵 チーズ・じゃこ 牛乳・卵 (ココアの蒸しパン)	中華麺 米+押し麦 胚芽米 ホットケーキミックス (ココアの蒸しパン)	きゅうり トマト わかめ スイカ	★ココアの 蒸しパン
24日 (水)	ごはん 豆腐ハンバーグ 切り干し大根の煮物 たまごのスープ ブロッコリー チーズ	合いひきミンチ 豆腐 油揚げ 卵 チーズ・じゃこ 牛乳(マンゴープリン)	米+米粒麦 胚芽米 マヨネーズ	人参 玉ねぎ 切り干し大根 しいたけ ブロッコリー 寒天(マンゴープリン)	マンゴー プリン
25日 (木)	牛丼 厚揚げの味噌汁 バナナ チーズ	牛肉 厚揚げ 味噌 チーズ・じゃこ	米+ピタパアレ 胚芽米 食パン(ジャムサンド) イチゴジャム(ジャムサンド)	人参 玉ねぎ 小松菜 バナナ	ジャム サンド
26日 (金)	のりたまごはん カレイの煮付け マカロニサラダ 豚肉と玉ねぎの味噌汁 ブロッコリー チーズ	カレイ ハム 豚肉 味噌 チーズ じゃこ	米+押し麦 胚芽米 マカロニ マヨネーズ 食パン (スティックあげパン)	のりたま 人参・きゅうり コーン 玉ねぎ 青ねぎ ブロッコリー	スティック あげパン
27日 (土)	キーマカレー りんご 麦芽豆乳 チーズ	豚ミンチ 卵 麦芽豆乳 チーズ・じゃこ	米+米粒麦 胚芽米	人参・玉ねぎ コーン・グリーンピース トマト りんご・バナナ	バナナ
29日 (月)	焼きうどん おにぎり(サケわかめ) 小松菜と卵の味噌汁 チーズ	豚肉 サケ 卵・味噌 チーズ・じゃこ 牛乳・卵(りんごのケーキ)	うどん 米+ピタパアレ 胚芽米 ホットケーキミックス (りんごのケーキ)	人参・玉ねぎ キャベツ わかめ 小松菜 りんご(りんごのケーキ)	★りんごの ケーキ
30日 (火)	ごはん 鶏のから揚げ かぼちゃのそぼろ煮 わかめスープ ブロッコリー チーズ	鶏肉 鶏ミンチ チーズ じゃこ	米+押し麦 胚芽米 マヨネーズ 市販品	かぼちゃ わかめ しいたけ 東京ねぎ ブロッコリー	市販品
31日 (水)	マーボー丼 野菜スープ 寒天ゼリー チーズ	豚ミンチ・豆腐 味噌 チーズ じゃこ 豆乳(バナナスティックケーキ)	米+米粒麦 胚芽米 米粉 (バナナスティックケーキ)	なす・たけのこ 東京ねぎ・青ねぎ 人参・玉ねぎ・にら・しいたけ 寒天ゼリー バナナ(バナナスティックケーキ)	バナナ スティック ケーキ

★印のおやつは2～5歳児園舎でもでているおやつです。それ以外の2～5歳児園舎のおやつは市販品です。

7月献立予定表(離乳食 前期およそ5ヵ月～6ヵ月)

令和6年度

日	献立	赤 身体をつくる	黄 力や体温となる	緑 調子を整える	おやつ	日	献立	赤 身体をつくる	黄 力や体温となる	緑 調子を整える	おやつ
1日 (月)	ブロッコリーがゆ 高野豆腐と人参のトロ煮	高野豆腐 粉ミルク	米	ブロッコリー 人参	粉ミルク	17日 (水)	人参がゆ 白身魚とほうれん草の トロ煮	白身魚 粉ミルク	米	人参 ほうれん草	粉ミルク
2日 (火)	人参がゆ 豆腐とほうれん草の 煮つぶし	豆腐 粉ミルク	米	人参 ほうれん草	粉ミルク	18日 (木)	白身魚のおかゆ さつまいもとブロッコリー のマッシュ	白身魚 粉ミルク	米 さつまいも	ブロッコリー	粉ミルク
3日 (水)	小松菜がゆ 豆腐と人参のトロ煮	豆腐 粉ミルク	米	小松菜 人参	粉ミルク	19日 (金)	ほうれん草がゆ 麩と人参のトロ煮	麩 粉ミルク	米	ほうれん草 人参	粉ミルク
4日 (木)	キャベツがゆ 豆腐とさつまいもの 煮つぶし	豆腐 粉ミルク	米 さつまいも	キャベツ	粉ミルク	20日 (土)	しらすがゆ ほうれん草と人参の 煮びたし	しらす 粉ミルク	米	ほうれん草 人参	粉ミルク
5日 (金)	白身魚のおかゆ かぼちゃと人参のマッシュ	白身魚 粉ミルク	米	かぼちゃ 人参	粉ミルク	22日 (月)	ブロッコリーがゆ じゃがいもと白身魚の マッシュ	白身魚 粉ミルク	米 じゃがいも	ブロッコリー	粉ミルク
6日 (土)	しらすがゆ じゃがいもとほうれん草 のマッシュ	しらす 粉ミルク	米 じゃがいも	ほうれん草	粉ミルク	23日 (火)	白身魚のおかゆ かぼちゃときゅうりの マッシュ	白身魚 粉ミルク	米	かぼちゃ きゅうり	粉ミルク
8日 (月)	さつまいもがゆ 豆腐とほうれん草の トロ煮	豆腐 粉ミルク	米 さつまいも	ほうれん草	粉ミルク	24日 (水)	さつまいもがゆ 豆腐とブロッコリーの トロ煮	豆腐 粉ミルク	米 さつまいも	ブロッコリー	粉ミルク
9日 (火)	人参がゆ じゃがいもと白身魚の マッシュ	白身魚 粉ミルク	米 じゃがいも	人参	粉ミルク	25日 (木)	小松菜がゆ 高野豆腐と人参のトロ煮	高野豆腐 粉ミルク	米	小松菜 人参	粉ミルク
10日 (水)	白菜がゆ 高野豆腐と大根のトロ煮	高野豆腐 粉ミルク	米	白菜 大根	粉ミルク	26日 (金)	人参がゆ 白身魚とブロッコリーの 煮びたし	白身魚 粉ミルク	米	人参 ブロッコリー	粉ミルク
11日 (木)	しらすがゆ ほうれん草と人参の 煮びたし	しらす 粉ミルク	米	ほうれん草 人参	粉ミルク	27日 (土)	しらすがゆ じゃがいもと人参の マッシュ	しらす 粉ミルク	米 じゃがいも	人参	粉ミルク
12日 (金)	白身魚のおかゆ 大根と人参のトロ煮	白身魚 粉ミルク	米	大根 人参	粉ミルク	29日 (月)	キャベツがゆ 白身魚と小松菜のトロ煮	白身魚 粉ミルク	米	キャベツ 小松菜	粉ミルク
13日 (土)	しらすがゆ かぼちゃと人参の マッシュ	しらす 粉ミルク	米	かぼちゃ 人参	粉ミルク	30日 (火)	白身魚のおかゆ かぼちゃとブロッコリー のマッシュ	白身魚 粉ミルク	米	かぼちゃ ブロッコリー	粉ミルク
16日 (火)	さつまいもがゆ 豆腐と人参の煮つぶし	豆腐 粉ミルク	米 さつまいも	人参	粉ミルク	31日 (水)	人参がゆ 高野豆腐となすのトロ煮	高野豆腐 粉ミルク	米	人参 なす	粉ミルク

〈お知らせ〉



♪新しい食材や離乳食の段階が上がった時は、必ずご家庭で複数回食して安全を確認の上、担任までご連絡下さい。



7月献立予定表（離乳食 中期・後期およそ9ヵ月～12ヵ月）

令和6年度

日	献立	赤 身体をつくる	黄 力や体温となる	緑 調子を整える	おやつ
1日 (月)	軟飯 鶏団子の照り煮 きゅうりのごま和え 味噌汁 ゆでブロッコリー	鶏ミンチ しらす 味噌	米 ごま	玉ねぎ きゅうり わかめ ブロッコリー バナナ	バナナ
2日 (火)	混ぜごはん 豆腐のスープ オレンジ	牛肉 豆腐	米 さつまいも	人参 わかめ オレンジ	さつまいも のおやき
3日 (水)	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 ひじきの煮物 味噌汁	鶏肉 大豆 味噌	米 ケチャップ ビスケット	ブロッコリー ひじき 人参 小松菜	ビスケット
4日 (木)	軟飯 サケのソテー 野菜のナゲット 味噌汁	サケ 鶏ミンチ 豆腐 豚肉 味噌	米 さつまいも (りんごきんとん)	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ りんご(りんごきんとん)	りんご きんとん
5日 (金)	七夕そうめん 軟飯 バナナ チーズ	シーチキン チーズ	そうめん 米	きゅうり バナナ かぼちゃ	スイート かぼちゃ
6日 (土)	豚丼 味噌汁 チーズ	豚肉 味噌 チーズ	米 赤ちゃんせんべい	人参 玉ねぎ ほうれん草	赤ちゃん せんべい
8日 (月)	どうもろこしごはん 野菜のおやき 味噌汁 ゆでブロッコリー	シーチキン 豆腐 味噌 調整豆乳(パンケーキ)	米 さつまいも ホットケーキミックス (パンケーキ)	どうもろこし 人参・ほうれん草 わかめ ブロッコリー	パンケーキ
9日 (火)	軟飯 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ もやしのスープ ゆでブロッコリー	鶏肉 調整豆乳	米 じゃがいも さつまいも (さつまいものおやき)	きゅうり 人参 もやし ブロッコリー	さつまいも のおやき
10日 (水)	ちらし風混ぜごはん 豚汁 チーズ	しらす・高野豆腐 豚肉・豆腐 味噌 チーズ	米 ミルクパン	人参 絹さや 白菜 大根	ミルクパン
11日 (木)	野菜うどん 軟飯 バナナ	シーチキン 調整豆乳 (蒸しパン)	うどん 米 蒸しパンミックス (蒸しパン)	ほうれん草・人参 もやし コーン バナナ	蒸しパン
12日 (金)	軟飯 白身魚のソテー 大根サラダ レタスのスープ ゆでブロッコリー	タラ	米 ビスケット	大根 きゅうり 人参 レタス ブロッコリー	ビスケット
13日 (土)	三色丼 味噌汁 煮りんご チーズ	豚ミンチ 味噌 チーズ	米 赤ちゃんせんべい	人参・ほうれん草 玉ねぎ わかめ りんご	赤ちゃん せんべい
16日 (火)	和風チャーハン 具だくさんスープ 煮りんご	鶏肉 豆腐 チーズ	米 マカロニ (きなこマカロニ)	人参・玉ねぎ コーン もやし	きなこ マカロニ

日	献立	赤 身体をつくる	黄 力や体温となる	緑 調子を整える	おやつ
18日 (木)	軟飯 ささみのクリーム煮 さつまいもサラダ 味噌汁	ささみ 調整豆乳 味噌	米 さつまいも ビスケット	ブロッコリー きゅうり 人参 小松菜	ビスケット
19日 (金)	軟飯 肉じゃが ほうれん草とコーンのソテー 味噌汁	牛肉 味噌	米 じゃがいも	人参・玉ねぎ ほうれん草 コーン なす バナナ	バナナ
20日 (土)	ツナピラフ ほうれん草のスープ バナナ チーズ	シーチキン チーズ	米 赤ちゃんせんべい	人参・玉ねぎ コーン ほうれん草 バナナ	赤ちゃん せんべい
22日 (月)	軟飯 サケのコーンあんかけ じゃがいもの煮物 味噌汁 ゆでブロッコリー	サケ 牛肉 味噌	米 じゃがいも ビスケット	コーン 人参・玉ねぎ わかめ なす ブロッコリー	ビスケット
23日 (火)	冷やしうどん 軟飯 スイカ	シーチキン 調整豆乳 (パンケーキ)	うどん 米 ホットケーキミックス (パンケーキ)	わかめ きゅうり スイカ	パンケーキ
24日 (水)	軟飯 豆腐ハンバーグ 切り干し大根の煮物 玉ねぎのスープ ゆでブロッコリー	合いびきミンチ 豆腐	米 さつまいも (りんごきんとん)	人参 玉ねぎ 切り干し大根 ブロッコリー りんご(りんごきんとん)	りんご きんとん
25日 (木)	牛丼 味噌汁 バナナ チーズ	牛肉 味噌 チーズ きなこ(きなこパン)	米 食パン (きなこパン)	人参 玉ねぎ 小松菜 バナナ	きなこパン
26日 (金)	軟飯 白身魚の煮付け マカロニサラダ 味噌汁 ゆでブロッコリー	カレイ 豚肉 味噌	米 マカロニ さつまいも (さつまいものおやき)	人参 きゅうり コーン 玉ねぎ ブロッコリー	さつまいも のおやき
27日 (土)	そぼろ丼 味噌汁 煮りんご チーズ	豚ミンチ 味噌 チーズ	米 赤ちゃんせんべい	人参・玉ねぎ かぼちゃ わかめ りんご	赤ちゃん せんべい
29日 (月)	焼きうどん 軟飯 味噌汁	豚肉 味噌	うどん 米 さつまいも (りんごきんとん)	人参・玉ねぎ キャベツ 小松菜 りんご(りんごきんとん)	りんご きんとん
30日 (火)	軟飯 鶏肉のソテー かぼちゃのそぼろ煮 わかめスープ ゆでブロッコリー	鶏肉 鶏ミンチ	米 ごま ビスケット	かぼちゃ わかめ ブロッコリー	ビスケット
31日 (水)	マーボー丼 野菜スープ チーズ	豚ミンチ 豆腐 チーズ 調整豆乳(蒸しパン)	米 蒸しパンミックス (蒸しパン)	なす 人参・玉ねぎ ほうれん草	蒸しパン

〈お知らせ〉

♪新しい食材や離乳食の段階が上がった時は、必ずご家庭で複数回食して安全を確認の上、担任までご連絡下さい。

