

日	曜日	こんだて	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える	おやつ	
1日	月	あわごはん 肉じゃが おくら納豆 冬瓜のみそ汁 果物	豚肉 納豆 卵 牛乳	米 あわ じゃが芋 油 砂糖 小麦粉 パター ごま	人参 玉葱 乾しいたけ いんげん 白滝 オクラ 冬瓜 ねぎ 果物	保育乳 ごまクッキー	
2日	火	鶏ごぼうめし 鮭の甘酢焼き ナムル ゆし豆腐 果物	鶏肉 さけ ゆし豆腐 きな粉 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま パン	ごぼう 人参 ひじき 乾しいたけ もやし こまつな パプリカ ねぎ 果物	保育乳 揚げパン	
3日	水	夏野菜のカレー 切干大根サラダ ワカメスープ 果物	豚肉 卵 ツナ缶 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 砂糖 ごま ふ 小麦粉	人参 玉葱 かぼちゃ なす にんにく しょうが 切干大根 胡瓜 ワカメ もずく 果物	保育乳 もずくのヒラヤーチー	
4日	木	黒米ごはん 魚フライタルソース クラブイリチー 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	キング 卵 豚肉 豆腐 生クリーム 牛乳	米 黒米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 マヨネーズ	ビクルス パプリカ 昆布 白滝 乾しいたけ 人参 こまつな 長ねぎ 果物	保育乳 スイートポテト	
5日	金	(七夕メニュー)冷やし中華 チキンマーマレード煮 からしな和え 果物	ハム 卵 鶏肉 豆腐 ツナ缶 牛乳 チーズ	中華麺 油 砂糖	胡瓜 ワカメ 人参 からしな 果物	杏仁豆腐 チーズ せんべい	
6日	土	運 動 会					
8日	月	もずく丼 豆腐サラダ キャベツのみそ汁 果物	豚ひき肉 卵 豆腐 牛乳	米 砂糖 片栗粉 マヨネーズ ごま さつま芋 油	もずく しょうが ピーマン パプリカ ホウレン草 人参 コーン缶 キャベツ しめじ 長ねぎ 果物	保育乳 ごま揚げ団子	
9日	火	玄米ごはん さんまのカルパッチョ パパイアイリチー そうめん汁 果物	さんま ベーコン 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 そうめん ホットケーキMix	パプリカ 胡瓜 たまねぎ 人参 パパイア ひじき 乾しいたけ ねぎ 果物	保育乳 人参ホットケーキ	
10日	水	あわごはん バイナップルスベアリブ ブロccoli-サラダ 冬瓜とワカメのスープ 果物	豚ソーキ 豆腐 ツナ缶 卵 牛乳	米 あわ 油 強力粉 黒糖	にがうり 人参 玉葱 冬瓜 ワカメ 果物	保育乳 黒糖アガラサー	
11日	木	麦ごはん 魚天ぷら 筑前煮 豆腐とワカメのみそ汁 果物	キング 卵 鶏肉 豆腐 ツナ缶 牛乳	米 押麦 小麦粉 油 じゃが芋 砂糖 そうめん	育のり 人参 れんこん たけのこ ごぼう 乾しいたけ いんげん ワカメ ねぎ キャベツ 果物	保育乳 ソーメンチャンブルー	
12日	金	ロールパン ミートロフ トマト ブロccoli-サラダ パンプキンスープ 果物	豚ひき肉 豆腐 卵 牛乳 油揚げ ベーコン	パン パン粉 油 マヨネーズ パター 米	玉葱 乾しいたけ ひじき トマト ブロccoli- マッシュルーム缶 コーン缶 かぼちゃ セロリ-果物	麦茶 ひじきおにぎり	
13日	土	菜飯 ボイルウインナー ハリハリ大根 果物	鶏ささ身 卵 ウインナー 牛乳	米 油 砂糖 さつま芋	からしな にんじん 乾しいたけ しょうが 切干大根 果物	保育乳 ふかし芋	
15日	月	海 の 日 (公休日)					
16日	火	お弁当会 (お弁当のしみだね!) 					保育乳 チーズスコーン
17日	水	野菜肉そば きびなごのカレー揚げ ゴーヤー梅肉和え 果物	豚肉 きびなご ツナ缶 豆乳	沖縄そば 油 片栗粉 じゃが芋 米 砂糖	人参 キャベツ きくらげ にがうりのり 果物	豆乳 みそおにぎり	
18日	木	タコライス ゴボウサラダ チンゲン菜スープ 果物	豚ひき肉 チーズ ちくわ 牛乳	米 油 ごま マヨネーズ パン パター 砂糖	セロリ 玉葱 人参 レタス トマト ごぼう 胡瓜 チンゲン菜 しめじ 果物	保育乳 レモンラスク	
19日	金	玄米ごはん 豚レバーと鶏肉の南蛮漬け ポテトサラダ コーンスープ 果物	豚レバー 鶏もも肉 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ小麦粉	玉葱 パプリカ 人参 胡瓜 コーン缶 キャベツ 果物	保育乳 パインケーキ	
20日	土	焼肉丼 もずくの酢の物 ゆし豆腐 果物	豚肉 卵 ゆし豆腐 しらす 牛乳	米 砂糖 油	人参 玉葱 白滝 しめじ ピーマン もずく 胡瓜 ねぎ 果物	保育乳 じゃこおにぎり	
22日	月	あわごはん マーボーへちま パンサンスー 冬瓜とワカメのスープ 果物	豚ひき肉 豆腐 ハム 牛乳	米 あわ 砂糖 油 片栗粉 はるさめ ごま	へちま 人参 長ねぎ にんにく しょうが もやし 胡瓜 冬瓜 ワカメ かぼちゃ 果物	保育乳 大学かぼちゃ	
23日	火	(お誕生会)カレーピラフ チキン唐揚げ パパイアごま和え 春雨スープ ヨーグルト	ウインナー 卵 鶏もも肉 牛乳	米 押麦 油 パター 片栗粉 ごま はるさめ	人参 玉葱 ピーマン にんにく パパイア きゅうり 赤ピーマン チンゲン菜 えのきたけ 果物	保育乳 誕生ケーキ	
24日	水	玄米ごはん 揚げ出し豆腐 きんぴらごぼう なかみ汁 果物	豆腐 ぶた小腸 豚肉 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 ごま 砂糖 うどん	大根 ごぼう 人参 乾しいたけ ねぎ しょうが キャベツ ピーマン 生しいたけ 果物	保育乳 焼きうどん	
25日	木	強化米ごはん さばのみそ煮 糸こんにゃくの野菜炒め もずくスープ 果物	さば 豚肉 豆腐 牛乳	米 砂糖 油 パン パター	しょうが キャベツ 人参 玉葱 たら 白滝 もずく ねぎ 果物	保育乳 ジャムサンド	
26日	金	雑穀ごはん 魚の梅マヨ焼き ゆでブロッコリー 人参シリシリ キャベツのみそ汁 果物	キング きな粉 豆乳 牛乳	米 雑穀 油 マヨネーズ 砂糖 芋くず タピオカ	ブロッコリー 人参 玉葱 たら キャベツ しめじ 長ねぎ 果物	保育乳 豆乳くずもち	
27日	土	冷やしきつねうどん かぼちゃチーズサラダ トマト 果物	油揚げ チーズ さけ 牛乳	うどん 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ 米	こまつな かぼちゃ 胡瓜 トマト のり 果物	保育乳 鮭おにぎり	
29日	月	あわごはん 豚肉の生姜焼き トマト 中華風野菜炒め へちまと豆腐のみそ汁 果物	豚肉 豆腐 卵 牛乳	米 あわ 小麦粉 砂糖 油	しょうが トマト 人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン へちま 果物	保育乳 ココア蒸しパン	
30日	火	強化米ごはん きびなご唐揚げ かぼちゃのそぼろ煮 そうめん汁 果物	きびなご 鶏ひき肉	米 片栗粉 油 砂糖 そうめん	かぼちゃ たまねぎ いんげん 乾しいたけ ねぎ 果物	アイスクリーム グラッカー	
31日	水	ハヤシライス じゃこサラダ ワカメスープ 果物	牛肉 しらす 牛乳	米 押麦 じゃが芋 小麦粉 パター 油 ふ パン ごま	人参 玉葱 セロリ いんげん マッシュルーム缶 キャベツ 胡瓜 コーン缶 ワカメ 果物	保育乳 セサミトースト	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。
☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。

回食	1回食(午前)			軽食(午後)	
月齢	初期(5・6ヶ月頃)	中期(7・8ヶ月頃)	後期(9・10・11ヶ月頃)	中期(7・8ヶ月頃)	後期(9・10・11ヶ月頃)
固さの目安	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
1	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 おくらつぶし煮 冬瓜みそ汁 果物	軟飯 チキン野菜ポテトやわらか煮 おくらきざみ煮 冬瓜みそ汁 果物	全がゆ 人参ブロッコリーつぶし煮 おくらスープ	軟飯 人参ブロッコリーやわらか煮 おくらスープ
月	(主な材料)米 ジャガイモ 鶏肉 人参 玉葱 おくら 冬瓜			(主な材料)米 人参 ブロッコリー おくら	
2	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚つぶし煮 小松菜つぶし煮 ゆし豆腐 果物	人参おじや 白身魚煮 小松菜きざみ煮 ゆし豆腐 果物	パンがゆ かぼちゃつぶし煮 プレーンヨーグルト	パン かぼちゃやわらか煮 プレーンヨーグルト
火	(主な材料)米 白身魚 ゆし豆腐 人参 小松菜			(主な材料)パン ヨーグルト かぼちゃ	
3	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ チキンかぼちゃなすつぶし煮 胡瓜おろし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキンかぼちゃなすやわらか煮 胡瓜きざみ煮 すまし汁 果物	全がゆ 人参ポテトつぶし煮 なすスープ	軟飯 人参ポテトやわらか煮 なすスープ
水	(主な材料)米 鶏肉 かぼちゃ なす 胡瓜			(主な材料)米 ジャガイモ 人参 なす	
4	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚つぶし煮 人参大根つぶし煮 豆腐みそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 人参大根やわらか煮 豆腐みそ汁 果物	芋おじや 冬瓜つぶし煮 人参スープ	芋おじや 冬瓜やわらか煮 人参スープ
木	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 大根 小松菜			(主な材料)米 さつまいも 冬瓜 人参	
5	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 豆腐ホウレン草つぶし煮 人参スープ 果物	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 豆腐ホウレン草やわらか煮 人参スープ 果物	キャベツ煮込みそうめん ホウレン草スープ	キャベツ煮込みそうめん ホウレン草スープ
金	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 胡瓜 ホウレン草 人参			(主な材料)そうめん キャベツ ホウレン草	
6	運 動 会				
土					
8	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン人参つぶし煮 豆腐ホウレン草つぶし煮 キャベツみそ汁 果物	軟飯 チキン人参きざみ煮 豆腐ホウレン草やわらか煮 キャベツみそ汁 果物	芋おじや キャベツつぶし煮 ホウレン草スープ	芋おじや キャベツやわらか煮 ホウレン草スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 ホウレン草 キャベツ			(主な材料)米 さつまいも キャベツ ホウレン草	
9	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚胡瓜おろし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 そうめん汁 果物	軟飯 白身魚胡瓜きざみ煮 人参ブロッコリーやわらか煮 そうめん汁 果物	全がゆ 冬瓜つぶし煮 人参スープ	軟飯 冬瓜やわらか煮 人参スープ
火	(主な材料)米 そうめん 白身魚 胡瓜 人参 ブロッコリー			(主な材料)米 冬瓜 人参	
10	10倍がゆ 冬瓜すり流し すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 豆腐野菜つぶし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 豆腐野菜やわらか煮 冬瓜スープ 果物	全がゆ おくらつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 おくらきざみ煮 玉葱スープ
水	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 冬瓜			(主な材料)米 おくら 玉葱	
11	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚つぶし煮 人参ポテトつぶし煮 豆腐みそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 人参ポテトやわらか煮 豆腐みそ汁 果物	煮込みそうめん すまし汁	煮込みそうめん すまし汁
木	(主な材料)米 ジャガイモ 白身魚 豆腐 人参			(主な材料)そうめん キャベツ	
12	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	パンがゆ チキン豆腐ハンバーグ トマトブロッコリーつぶし煮 かぼちゃスープ 果物	パン チキン豆腐ハンバーグ トマトブロッコリーやわらか煮 かぼちゃスープ 果物	人参おじや 大根つぶし煮 玉葱スープ	人参おじや 大根やわらか煮 玉葱スープ
金	(主な材料)パン 鶏肉 豆腐 玉葱 トマト ブロッコリー かぼちゃ			(主な材料)米 人参 大根 玉葱	
13	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	人参おじや チキンつぶし煮 ホウレン草つぶし煮 すまし汁 果物	人参おじや チキンきざみ煮 ホウレン草やわらか煮 すまし汁 果物	芋おじや トマトつぶし煮 ホウレン草スープ	芋おじや トマトつぶし煮 ホウレン草スープ
土	(主な材料)米 鶏肉 人参 ホウレン草			(主な材料)米 さつまいも トマト ホウレン草	
15	海 の 日 (公休日)				
月					

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

7月 離乳食献立表〈その2〉

回食	1回食(午前)			軽食(午後)	
月齢	初期 (5・6ヶ月頃)	中期 (7・8ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)	中期 (7・8ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)
固さの目安	トロトロ⇒ベタベタ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
目安	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)	豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)
16	お弁当会 			全がゆ 冬瓜つぶし煮 キャベツスープ	軟飯 冬瓜やわらか煮 キャベツスープ
火	(主な材料)米 冬瓜 キャベツ				
17	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 白身魚つぶし煮 人参キャベツつぶし煮 そば汁 果物	軟飯 白身魚煮 人参キャベツやわらか煮 そば汁 果物	全がゆ 人参ポテトつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 人参ポテトやわらか煮 キャベツスープ
水	(主な材料)米 沖繩そば 白身魚 人参 キャベツ			(主な材料)米 ジャが芋 人参 キャベツ	
18	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 トマトつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン野菜さざみ煮 トマトやわらか煮 チンゲン菜スープ 果物	全がゆ ブロッコリーつぶし煮 人参スープ	軟飯 ブロッコリーやわらか煮 人参スープ
木	(主な材料)米 鶏肉 人参 玉葱 トマト チンゲン菜			(主な材料)米 ブロッコリー 人参	
19	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参ポテトつぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 チキンやわらか煮 人参ポテトやわらか煮 キャベツスープ 果物	全がゆ キャベツつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 キャベツやわらか煮 玉葱スープ
金	(主な材料)米 ジャが芋 鶏肉 人参 キャベツ			(主な材料)米 キャベツ 玉葱	
20	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 チキン野菜つぶし煮 胡瓜さざみ煮 ゆし豆腐 果物	しらすおじや トマトつぶし煮 人参スープ	しらすおじや トマトやわらか煮 人参スープ
土	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 胡瓜			(主な材料)米 しらす トマト 人参	
22	10倍がゆ 冬瓜すり流し すまし汁	全がゆ へちま豆腐つぶし煮 胡瓜おろし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 へちま豆腐やわらか煮 胡瓜さざみ煮 冬瓜スープ 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 へちまスープ	軟飯 かぼちゃやわらか煮 へちまスープ
月	(主な材料)米 豆腐 へちま 人参 胡瓜 冬瓜			(主な材料)米 かぼちゃ へちま	
23	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	人参おじや チキンつぶし煮 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ 果物	人参おじや チキンさざみ煮 胡瓜さざみ煮 チンゲン菜スープ 果物	全がゆ ブロッコリーつぶし煮 人参スープ	軟飯 ブロッコリーやわらか煮 人参スープ
火	(主な材料)米 鶏肉 人参 胡瓜 チンゲン菜			(主な材料)米 ブロッコリー 人参	
24	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 豆腐つぶし煮 人参大根つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 豆腐やわらか煮 人参大根やわらか煮 すまし汁 果物	煮込みうどん すまし汁	煮込みうどん すまし汁
水	(主な材料)米 豆腐 人参 大根			(主な材料)うどん 人参 キャベツ	
25	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚つぶし煮 野菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 白身魚煮 野菜やわらか煮 豆腐スープ 果物	パンがゆ かぼちゃつぶし煮 プレーンヨーグルト	パン かぼちゃやわらか煮 プレーンヨーグルト
木	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料)パン ヨーグルト かぼちゃ	
26	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚つぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 キャベツみそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 人参ブロッコリーやわらか煮 キャベツみそ汁 果物	全がゆ キャベツつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 キャベツやわらか煮 玉葱スープ
金	(主な材料)米 白身魚 人参 ブロッコリー キャベツ			(主な材料)米 キャベツ 玉葱	
27	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	小松菜煮込みうどん かぼちゃつぶし煮 トマトスープ 果物	小松菜煮込みうどん かぼちゃやわらか煮 トマトスープ 果物	全がゆ 人参ポテトつぶし煮 小松菜スープ	軟飯 人参ポテトやわらか煮 小松菜スープ
土	(主な材料)うどん 小松菜 かぼちゃ トマト			(主な材料)米 ジャが芋 人参 小松菜	
29	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキントマトつぶし煮 野菜つぶし煮 へちま豆腐みそ汁 果物	軟飯 チキントマトさざみ煮 野菜やわらか煮 へちま豆腐みそ汁 果物	全がゆ おくらつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 おくらさざみ煮 キャベツスープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 トマト 人参 玉葱 キャベツ へちま			(主な材料)米 おくら キャベツ	
30	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ 白身魚つぶし煮 かぼちゃそばろつぶし煮 そうめん汁 果物	軟飯 白身魚煮 かぼちゃそばろ煮 そうめん汁 果物	全がゆ 大根つぶし煮 ホウレン草スープ	軟飯 大根やわらか煮 ホウレン草スープ
火	(主な材料)米 そうめん 白身魚 鶏ひき肉 玉葱 かぼちゃ			(主な材料)米 大根 ホウレン草	
31	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンポテトつぶし煮 人参キャベツつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキンポテトやわらか煮 人参キャベツやわらか煮 すまし汁 果物	パンがゆ かぼちゃつぶし煮 プレーンヨーグルト	パン かぼちゃやわらか煮 プレーンヨーグルト
水	(主な材料)米 ジャが芋 鶏肉 人参 キャベツ			(主な材料)パン ヨーグルト かぼちゃ	

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。