

7月献立表 離乳食・中期（2回食） 野のはな空のとり保育園

日	曜	午 前 食		午 後 食	
		献 立	材 料	献 立	材 料
1 15 29	土	鶏肉と野菜のお粥 蒸し野菜 味噌汁	米 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ ジャガイモ きゅうり 小松菜 キャベツ 味噌 だし汁 片栗粉 しょう油	お粥 野菜スープ 果物	米 鶏ひき肉 人参 小松菜 ジャガイモ 玉ねぎ 塩 だし汁
3 31	月	お粥 カレーのあんかけ 蒸し野菜 味噌汁	米 カレイ 人参 玉ねぎ ジャガイモ モロヘイヤ きゅうり キャベツ しょう油 塩 味噌 だし汁 片栗粉	お粥 味噌汁 果物	米 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ ジャガイモ キャベツ 味噌 だし汁
4 18	火	鶏肉と野菜のお粥 納豆和え かぼちゃスープ	米 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ キャベツ オクラ かぼちゃ 納豆 しょう油 塩 だし汁 片栗粉 ジャガイモ 焼きのり	パン粥 野菜スープ 果物	食パン しらす干し 人参 玉ねぎ 小松菜 ジャガイモ 味噌 だし汁
5 19	水	あんかけ粥 蒸し野菜 野菜スープ	米 豚ひき肉 人参 玉ねぎ 生わかめ ジャガイモ キャベツ さやいんげん 片栗粉 しょう油 素精糖 塩 だし汁 トマト缶	お粥 味噌汁 果物	米 豆腐 人参 玉ねぎ ジャガイモ キャベツ 味噌 だし汁
6 20	木	お粥 しらすと野菜のミルク煮 トマト 味噌汁	米 しらす干し 玉ねぎ ジャガイモ きゅうり 人参 キャベツ トマト なす 塩 しょう油 だし汁 片栗粉 粉ミルク	お粥 味噌汁 果物	米 豆腐 人参 玉ねぎ ジャガイモ キャベツ あおさ 味噌 だし汁
7 21	金	パン粥 鶏肉のコーン煮 蒸し野菜 オニオンスープ	食パン 鶏ささみ 人参 玉ねぎ ジャガイモ クリームコーン きゅうり キャベツ しょう油 片栗粉 だし汁 塩	お粥 味噌汁 果物	米 豆腐 玉ねぎ ジャガイモ キャベツ 味噌 だし汁 人参
8 22	土	豚肉と野菜のお粥 蒸し野菜 味噌汁	米 豚ひき肉 人参 玉ねぎ ジャガイモ キャベツ 生わかめ なす トマト オクラ 塩 しょう油 味噌 だし汁 片栗粉	お粥 野菜スープ 果物	米 カレイ 玉ねぎ キャベツ ジャガイモ 人参 塩 だし汁
10 24	月	お粥 カレーとキャベツの煮びたし 蒸し野菜 味噌汁	米 カレイ 人参 きゅうり ジャガイモ かぼちゃ キャベツ しょう油 味噌 片栗粉 塩 だし汁	きなこ粥 味噌汁 果物	米 きなこ 人参 玉ねぎ ジャガイモ 生わかめ 味噌 だし汁
11 25	火	お粥 鶏と冬瓜の煮物 蒸し野菜 味噌汁	米 鶏ひき肉 冬瓜 人参 玉ねぎ ジャガイモ キャベツ ひじき 小松菜 しょう油 素精糖 塩 だし汁 片栗粉	かぼちゃ粥 すまし汁 果物	米 豆腐 かぼちゃ 人参 玉ねぎ キャベツ しょう油 塩 だし汁
12 26	水	あんかけうどん 蒸し野菜 カレイスープ	米 カレイ 豚ひき肉 人参 ジャガイモ かぼちゃ チンゲン菜 玉ねぎ トマト オクラ 塩 だし汁 片栗粉 しょう油 生わかめ	納豆粥 味噌汁 果物	米 納豆 人参 玉ねぎ ジャガイモ キャベツ だし汁 味噌 塩
13 27	木	お粥 マーボー豆腐 蒸し野菜 味噌汁	米 豚ひき肉 なす 人参 ジャガイモ キャベツ トマト きゅうり オクラ しょう油 味噌 塩 だし汁 片栗粉	お粥 コーンスープ 果物	米 鶏ひき肉 人参 ジャガイモ 玉ねぎ クリームコーン 塩 だし汁
14 28	金	パン粥 豚肉のトマト煮 蒸し野菜 ポタージュスープ	食パン 豚ひき肉 人参 玉ねぎ キャベツ ジャガイモ トマト缶 粉ミルク 片栗粉 しょう油 素精糖 塩 だし汁	しらす粥 野菜スープ 果物	米 しらす干し 人参 玉ねぎ あおさ キャベツ 塩 だし汁

※今月の果物はバナナ、メロン、すいか、柑橘類が主に入ります。  
 ※食材の都合により献立が変更する場合がございます。ご了承ください。  
 ※初めて食べる食材がありましたら、事前にお家で2回以上試してください。

7月献立表 離乳食・後期（3回食） 野のはな空のとり保育園

日	曜	午前食		午後食	
		献立	材料	献立	材料
1 15 29	土	鶏肉と野菜のおじや 蒸し野菜のごま和え 味噌汁	米 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 きゅうり 小松菜 キャベツ 味噌 だし汁 片栗粉 しょう油 ごま	軟飯 野菜スープ 果物	米 鶏ひき肉 人参 小松菜 じゃが芋 玉ねぎ 塩 だし汁
3 31	月	軟飯 カレーのあんかけ 蒸し野菜 味噌汁	米 カレイ 人参 玉ねぎ じゃが芋 モロヘイヤ きゅうり キャベツ しょう油 塩 味噌 だし汁 片栗粉	軟飯 味噌汁 果物	米 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 キャベツ 味噌 だし汁
4 18	火	鶏肉と野菜のおじや 納豆和え かぼちゃスープ	米 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ キャベツ オクラ かぼちゃ 納豆 しょう油 塩 だし汁 片栗粉 じゃが芋 焼きのり 長ねぎ	トースト 野菜スープ 果物	食パン しらす干し 人参 玉ねぎ 小松菜 じゃが芋 味噌 だし汁
5 19	水	あんかけおじや 蒸し野菜 野菜スープ	米 豚ひき肉 人参 玉ねぎ 生わかめ じゃが芋 キャベツ さやいんげん 片栗粉 しょう油 素精糖 塩 だし汁 トマト缶 とうもろこし	軟飯 味噌汁 果物	米 豆腐 人参 玉ねぎ じゃが芋 キャベツ 味噌 だし汁
6 20	木	軟飯 しらすと野菜のミルク煮 トマト 味噌汁	米 しらす干し 玉ねぎ じゃが芋 きゅうり 人参 キャベツ トマト なす 塩 しょう油 だし汁 片栗粉 粉ミルク もやし	軟飯 味噌汁 果物	米 豆腐 人参 玉ねぎ じゃが芋 キャベツ あおさ 味噌 だし汁
7 21	金	トースト 鶏肉のコーン煮 蒸し野菜 オニオンスープ	食パン 鶏ささみ 人参 玉ねぎ じゃが芋 クリームコーン きゅうり キャベツ しょう油 片栗粉 だし汁 塩	軟飯 味噌汁 果物	米 豆腐 玉ねぎ じゃが芋 キャベツ 味噌 だし汁 人参
8 22	土	豚肉と野菜のおじや 蒸し野菜 味噌汁	米 豚ひき肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 キャベツ 生わかめ なす トマト オクラ 塩 しょう油 味噌 だし汁 片栗粉	軟飯 野菜スープ 果物	米 カレイ 玉ねぎ キャベツ じゃが芋 人参 塩 だし汁
10 24	月	軟飯 鮭とキャベツの煮びたし 蒸し野菜 味噌汁	米 鮭 人参 きゅうり じゃが芋 かぼちゃ キャベツ しょう油 味噌 片栗粉 塩 だし汁	きなこおじや 味噌汁 果物	米 きなこ 人参 玉ねぎ じゃが芋 生わかめ 味噌 だし汁
11 25	火	軟飯 鶏と冬瓜の煮物 蒸し野菜のごま和え 味噌汁	米 鶏ひき肉 冬瓜 人参 玉ねぎ ツナ じゃが芋 キャベツ ひじき 小松菜 ごま しょう油 素精糖 塩 だし汁 片栗粉	かぼちゃおじや すまし汁 果物	米 豆腐 かぼちゃ 人参 玉ねぎ キャベツ しょう油 塩 だし汁
12 26	水	あんかけうどん 蒸し野菜 カレイスープ	米 カレイ 豚ひき肉 人参 じゃが芋 かぼちゃ チンゲン菜 玉ねぎ トマト オクラ 塩 だし汁 片栗粉 しょう油 生わかめ ホールコーン	納豆おじや 味噌汁 果物	米 納豆 人参 玉ねぎ じゃが芋 キャベツ だし汁 味噌 塩
13 27	木	軟飯 マーボー豆腐 蒸し野菜 味噌汁	米 豚ひき肉 なす 人参 じゃが芋 キャベツ トマト きゅうり オクラ しょう油 味噌 塩 だし汁 片栗粉 ホールコーン ピーマン ごま	軟飯 コーンスープ 果物	米 鶏ひき肉 人参 じゃが芋 玉ねぎ クリームコーン 塩 だし汁
14 28	金	トースト 豚肉のトマト煮 蒸し野菜 ポタージュスープ	食パン 豚ひき肉 人参 玉ねぎ キャベツ じゃが芋 トマト缶 粉ミルク 片栗粉 しょう油 素精糖 塩 だし汁 しめじ ホールコーン ピーマン	しらすおじや 野菜スープ 果物	米 しらす干し 人参 玉ねぎ あおさ キャベツ 塩 だし汁

※今月の果物はバナナ、メロン、すいか、柑橘類が主に入ります。  
 ※食材の都合により献立が変更する場合がございます。ご了承ください。  
 ※初めて食べる食材がありましたら、事前にお家で2回以上試してください。