

7月離乳食献立予定

令和7年度 こどもパル

		12~18ヶ月	9~11ヶ月	7・8ヶ月	6ヶ月	
		◎は10時、○は午後おやつ	◎は午後おやつ			
		昼食の主な食材				
1	火	御飯 揚げ餃子 レタスのドレッシングサラダ ペーコンスープ パナナ ◎牛乳 塩せんべい ○牛乳 ビスケット	米 餃子の皮 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 生姜 レタス きゅうり 人参 ツナ 玉ねぎ 人参 ペーコン には パナナ	煮魚 人参とキャベツのやわらか煮 野菜スープ 軟飯~全粥 パナナ	煮魚 人参とキャベツのやわらか煮 野菜スープ 5倍粥	ささ身のペースト 人参とキャベツのペースト 野菜スープ 10倍粥
2	水	御飯 キャベツと豚肉の味噌炒め フライドごぼう 豆腐スープ バイン ◎牛乳 ホーロ ○牛乳 フレンチトースト	米 キャベツ 豚肉 パプリカ ねぎ にんにく 生姜 ごぼう 豆腐 小松菜 ねぎ バイン	煮魚 小松菜と人参の煮か煮 野菜スープ 軟飯~全粥 ○バイン	煮魚 小松菜と人参の煮か煮 野菜スープ 5倍粥	豆腐のペースト 小松菜と人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
3	木	御飯 野菜カレー トマトときゅうりのサラダ チーズ パナナ ◎オレングゼリー ○牛乳 かりんとう	米 鶏肉 じゃが芋 かぼちゃ なす 玉ねぎ ビーマン トマト きゅうり ハム チーズ パナナ	豆腐の旨煮 かぼちゃの煮物 じゃが芋煮 野菜スープ 軟飯~全粥 ○パナナ	豆腐の旨煮 かぼちゃの煮物 じゃが芋煮 野菜スープ 5倍粥	豆腐のペースト じゃが芋のペースト かぼちゃのペースト 野菜スープ 10倍粥
4	金	御飯 いろいろソーメン お里さまコロッケ パプリカの味噌炒め メロン ◎牛乳 野菜かりんとう ◎お茶 天の川ゼリー カルシウムウエハース	米 そつめん きゅうり 人参 もやし ししいけ 卵 じゃが芋 豚肉 豚肉 玉ねぎ 赤黄パプリカ 豚肉 メロン	ソーメン汁 煮魚 人参と鮎のやわらか煮 軟飯~全粥 ○メロン	ソーメン汁 煮魚 人参と鮎のやわらか煮 5倍粥	白身魚のペースト 人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
5	土	◎牛乳 ビスケット ○リンゴジュース クラッカー				
7	月	御飯 白身魚のマリネ ごぼうのごま風味サラダ キャベツの味噌汁 オレンジ ◎牛乳 パナナ ○牛乳 コーンマヨトースト	米 赤魚 玉ねぎ 人参 ごぼう きゅうり レタス いりごま キャベツ えのき 油揚げ オレンジ	煮魚 人参と玉ねぎの煮物 キャベツの味噌汁 軟飯~全粥 ○オレンジ	煮魚 人参と玉ねぎの煮物 野菜スープ 5倍粥	白身魚のペースト 人参と玉ねぎのペースト 野菜スープ 10倍粥
8	火	御飯 コーンフレークチキン ほうれん草のしらす和え キャロットスープ パナナ ◎牛乳 せんべい ○牛乳 黒ごまラスク	米 鶏肉 コーンフレーク ほうれん草 もやし パプリカ しらす かつお節 人参 玉ねぎ じゃが芋 コーン 豆乳 パナナ	鶏肉の煮物 ほうれん草としらすの煮びたし キャロットスープ ○パナナ	ささ身煮 ほうれん草としらすの煮びたし キャロットスープ 5倍粥	ささ身ペースト ほうれん草のペースト 野菜スープ 10倍粥
9	水	御飯 鶏肉のにんにく醤油煮 添え菜 刻み昆布の煮物 かぼちゃとトマトのミルクスープ バイン ◎ヨーグルト ○牛乳 フライドポテト	米 鶏肉 玉ねぎ にんにく レタス 刻み昆布 人参 ししいけ 油揚げ いんげん かぼちゃ トマト 玉ねぎ パター 牛乳 バイン	ささ身の旨煮 刻み昆布のやわらか煮 かぼちゃとトマトのスープ 軟飯~全粥 ○バイン	ささ身の旨煮 人参といんげんの煮物 野菜スープ 5倍粥	ささ身のペースト 人参といんげんのペースト 野菜スープ 10倍粥
10	木	御飯 レバーの中華漬け 野菜のドレッシングサラダ なすの味噌汁 パナナ ◎牛乳 ビスケット ○牛乳 マシュマロサンド	米 豚レバー 卵 きゅうり 人参 コーン レタス なす 玉ねぎ 油揚げ パナナ	鶏肉の旨煮 玉ねぎと人参の煮か煮 なすの味噌汁 軟飯~全粥 ○パナナ	ささ身の旨煮 人参と人参の煮か煮 野菜スープ 5倍粥	ささ身のペースト 玉ねぎと人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
11	金	御飯 焼き魚 納豆和え きのこの味噌汁 バイン ◎牛乳 ホップコーン ○お茶 ホワイトボンチ	米 鮭 納豆 ひき肉 人参 ねぎ 人参 えのき しめじ わかめ ねぎ バイン	煮魚 人参のやわらか煮 野菜スープ 軟飯~全粥 ○バイン	煮魚 人参のやわらか煮 野菜スープ 5倍粥	白身魚のペースト 人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
12	土	◎牛乳 せんべい○オレングジュース ソフトあられ				
14	月	御飯 ほうれん草とペーコンのスパゲティー ブロッコリーの梅おかつ和え にら玉スープ グレープフルーツ ◎豆乳 ホーロ ○牛乳 黒糖蒸しパン	米 スパゲティ 玉ねぎ ペーコン なす 人参 法蓮草 にんにく ブロッコリー 梅 かつお節 にら 玉ねぎ えのき 卵 グレープフルーツ	しらすとほうれん草の煮びたし 煮かブロッコリー 野菜スープ 軟飯~全粥 ○グレープフルーツ	しらすとほうれん草の煮びたし 煮かブロッコリー 野菜スープ 5倍粥	しらすのペースト ほうれん草のペースト ブロッコリーのペースト 野菜スープ 10倍粥
15	火	御飯 関東煮 はりはり漬け わかめの味噌汁 オレンジ ◎牛乳 パナナ ○牛乳 パンキンジャムクラッカー	米 牛肉 焼き豆腐 さつまいぼ 冬瓜 じゃが芋 人参 切干大根 人参 小松菜 ごま 玉ねぎ わかめ ねぎ オレンジ	鶏肉の旨煮 じゃが芋と人参の煮物 わかめの味噌汁○オレンジ	ささ身の旨煮 じゃが芋と人参の煮物 野菜スープ 5倍粥	ささ身のペースト じゃが芋と人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
16	水	御飯 鯖の揚げ漬け風 キャベツの和え物 もやし味噌汁 パナナ ◎牛乳 米菓子 ○牛乳 わらび餅風ゼリー	米 鯖 キャベツ きゅうり 人参 もやし 小松菜 人参 パナナ	煮魚 キャベツの煮物 小松菜の味噌汁 軟飯~全粥 ○パナナ	煮魚 キャベツの煮物 野菜スープ 5倍粥	白身魚のペースト キャベツのペースト 野菜スープ 10倍粥
17	木	御飯 なすのオリーブ風 りっちゃんサラダ もずくのすまし汁 バイン ◎牛乳 サンドビスケット ○フルフルデザート	米 豚肉 鶏肉 玉ねぎ にんにく トマト なす チーズ きゅうり キャベツ トマト 人参 ハム コーン 刻み昆布 かつお節 もずく ねぎ 卵 バイン	鶏肉の旨煮 人参の煮物 野菜スープ 軟飯~全粥 ○バイン	ささ身の旨煮 人参の煮物 野菜スープ 5倍粥	ささ身のペースト 人参とのペースト 野菜スープ 10倍粥
18	金	御飯 ★豚肉のハーベキューソース ブロッコリーのツナサラダ トマトと卵のスープ パナナ ◎牛乳 せんべい ○牛乳 バインゼリー	米 豚肉 玉ねぎ 人参 ビーマン りんご ケチャップ しょうゆ ブロッコリー 人参 コーン トマト 卵 ペーコン 玉ねぎ パナナ	煮魚 ブロッコリーと人参のやわらか煮 野菜スープ 軟飯~全粥 ○パナナ	煮魚 ブロッコリーと人参のやわらか煮 野菜スープ 5倍粥	白身魚のペースト ブロッコリーと人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
19	土	◎牛乳 ビスケット ○リンゴジュース クラッカー				
22	火	御飯 冷やし中華 しゅうまい なすの煮物 お魚ゆかりけ オレンジ ◎ヨーグルト ○豆乳 塩せんべい	米 中華麺 きゅうり 人参 もやし ハム 卵 ごま 豚肉 玉ねぎ ねぎ ししいけ 生姜 なす 豚肉 小魚 のり ごま オレンジ	なすと豆腐の煮物 人参の煮物 野菜スープ 軟飯~全粥 ○オレンジ	なすと豆腐の煮物 人参の煮物 野菜スープ 5倍粥	豆腐のペースト 人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
23	水	おめでどうランチ おにぎり スパテアー かりん揚げ ゆでとうもろこし スープ 野菜サラダ すいか ◎飲むヨーグルト ○プリンアラモード	米 しらす 青菜 スパゲティ 豚肉 生姜 ブロッコリー キャベツ 人参 ハム きゅうり コーン すいか	野菜リソット 鶏肉の旨煮 ブロッコリーとスパゲティの煮物 野菜スープ ○すいか	野菜リソット ささ身煮 ブロッコリーとスパゲティの煮か煮 野菜スープ 5倍粥	ささ身のペースト ブロッコリーと人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
24	木	御飯 鶏肉のから揚げ マカロニサラダ 秘のすまし汁 オレンジ ◎牛乳 ホーロ ○牛乳 パターサンド	米 豚肉 生姜 にんにく マカロニ キャベツ きゅうり 人参 コーン ツナ 玉ねぎ えのきたけ 人参 小松菜 ねぎ オレンジ	鶏肉の煮物 マカロニと人参の煮物 秘のすまし汁 軟飯~全粥 ○オレンジ	ささ身煮 じゃが芋と人参の煮か煮 野菜スープ 5倍粥	ささ身のペースト じゃが芋と人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
25	金	御飯 冷しゃぶ たらこじゃが芋 卵とわかめの味噌汁 バイン ◎牛乳 パナナ ○お茶 焼きおにぎり	米 豚肉 きゅうり レタス ビーマン トマト パプリカ たらこ じゃが芋 卵 わかめ 人参 ねぎ バイン	豆腐煮 じゃが芋と人参の煮か煮 わかめの味噌汁 軟飯~全粥 ○バイン	豆腐煮 じゃが芋と人参の煮か煮 野菜スープ 5倍粥	豆腐のペースト じゃが芋と人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
26	土	◎牛乳 塩せんべい ○オレングジュース ソフトあられ				
28	月	御飯 ラーメン 根菜の煮物 小魚の佃煮 パナナ ◎牛乳 クッキー ○牛乳 せんべい	米 中華麺 豚肉 玉ねぎ もやし 人参 ねぎ 大根 人参 ごぼう しめじ 鶏肉 いんげん 小魚 ごま パナナ	しらすのやわらか煮 人参といんげんの煮物 野菜スープ 軟飯~全粥 ○パナナ	しらすのやわらか煮 人参といんげんの煮物 野菜スープ 5倍粥	しらすのペースト 人参のペースト じゃがいものペースト 野菜スープ 10倍粥
29	火	御飯 鮭のパン粉焼き 切干大根の煮物 モロヘイヤスープ メロン ◎牛乳 クラッカー ○お茶 ゼリー	米 鮭 パセリ 切干大根 人参 いんげん 油揚げ モロヘイヤ 玉ねぎ しめじ ペーコン メロン	煮魚 切干大根の煮物 野菜スープ 軟飯~全粥 ○メロン	煮魚 切干大根の煮物 野菜スープ 5倍粥	白身魚のペースト 玉ねぎと人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
30	水	御飯 ハヤシライス ブロッコリーのおかつ和え チーズ バイン ◎ヨーグルト ○お茶 みかんゼリー	米 牛肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 しめじ コーン パセリ ブロッコリー 人参 かつお節 ひじき チーズ バイン	鶏肉と野菜のうま煮 やわらかブロッコリー 野菜スープ 軟飯~全粥 ○バイン	ささ身と野菜のうま煮 やわらかブロッコリー 野菜スープ 5倍粥	ささ身のペースト ブロッコリーのペースト 野菜スープ 10倍粥
31	木	御飯 コロッケ キャベツサラダ きのこの中華スープ オレンジ ◎牛乳 ビスケット ○牛乳 甘辛せんべい	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 卵 キャベツ ハム コーン チーズ きゅうり 人参 えのき しめじ 玉ねぎ 人参 オレンジ	豆腐とじゃが芋のおやき キャベツの煮か煮 野菜スープ 軟飯~全粥 ○オレンジ	豆腐とじゃが芋のおやき キャベツの煮か煮 野菜スープ 5倍粥	豆腐のペースト じゃがいもと人参のペースト 野菜スープ 10倍粥

発達段階や離乳食の進み具合により、メニューを変更する場合があります。