



7月離乳食献立表(中期・後期)



社会福祉法人 明秀福祉会
さつき認定こども園

2024年

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	カや熱となる(きいろ)	体の調子をととのえる(みどり)	
1	月	7分粥、ささみと野菜あん煮、冬瓜と小松菜のスープ、りんご煮	さつまいも粥、すりおろしきゅうりとお麩のスープ	鶏ささみ	7分粥、片栗粉	たまねぎ、赤パプリカ、ピーマン、とうがん、小松菜、りんご	
2	火	7分粥、白身魚とキャベツのくたくた煮、豆腐とニラのスープ、メロン	人参ツナ粥	白身魚、沖縄豆腐	7分粥	いんげん、にら、メロン	
3	水	7分粥、高野豆腐のそぼろあん、豆腐と人参のスープ、メロン	ツナとキャベツのおじや	高野豆腐、鶏ひき肉、木綿豆腐	7分粥、片栗粉	人参、ピーマン、たまねぎ、メロン	
4	木	7分粥、白身魚のトロトロ煮、じゃが芋とわかめスープ、すいか	納豆青菜粥	白身魚	7分粥、じゃがいも	人参、カットワカメ、すいか	
5	金	7分粥、ささみとトマトのくたくた煮、そうめんとおクラのスープ、きな粉ヨーグルト	大豆と野菜のおじや	鶏ささみ、ヨーグルト、きな粉	7分粥、片栗粉、そうめん	トマト、オクラ、人参	
6	土	7分粥、鶏ひき肉と白菜のくたくた煮、チンゲン菜と豆腐のスープ	人参粥	鶏ひき肉、絹ごし豆腐	7分粥、片栗粉	白菜、ホールコーン缶、チンゲンサイ	
8	月	7分粥、ささみとおクラのとろとろ煮、ゆし豆腐、オレンジ	しらすと人参の磯粥	鶏ささみ、ゆし豆腐	7分粥	オクラ、ニューサマー	
9	火	7分粥、魚の野菜煮、モウイと人参のスープ、バナナ	ツナの磯粥	ホキ	7分粥	赤パプリカ、きゅうり、人参、バナナ	
10	水	かんだば一粥、ささみとさつまいものくたくた煮、小松菜のスープ、りんご煮	人参のおかか粥	ツナ水煮缶、鶏ささみ	7分粥、さつまいも、片栗粉	小松菜、えのき、りんご	
11	木	磯風味粥、白身魚とたまねぎのトロトロ煮、オクラと人参のスープ	芋粥	白身魚	7分粥	青のり、たまねぎ、オクラ、人参	
12	金	7分粥、ひき肉と白菜のくたくた煮、チンゲン菜のスープ	ツナと野菜のおじや	鶏ひき肉	7分粥、片栗粉	白菜、チンゲンサイ、人参	
13	土	鶏と野菜のあんかけ丼、豆腐と冬瓜のスープ	野菜のおじや	鶏ひき肉、木綿豆腐	7分粥	人参、たまねぎ、白菜、とうがん、にら	
15	月	海の日					
16	火	7分粥、豆腐とキャベツのやわらか煮、麩とナーベラーのスープ	人参おかか粥	木綿豆腐	7分粥、麩	キャベツ、へちま	
17	水	7分粥、白身魚とブロッコリーのくたくた煮、大豆と冬瓜のスープ、煮りんご	玉ねぎとじゃが芋のおじや	白身魚、大豆水煮缶	7分粥、片栗粉	たまねぎ、とうがん、りんご	
18	木	7分粥、ささみと野菜のやわらか煮、わかめスープ	ツナとさつまいものおじや	鶏ささみ	7分粥、片栗粉	人参、ピーマン、カットワカメ、長ネギ	
19	金	7分粥、ささみと玉ねぎのくたくた煮、大根と小松菜のスープ、オレンジ	しらすときゅうりのおじや	鶏ささみ	7分粥、片栗粉	たまねぎ、大根、小松菜、ニューサマー	
20	土	7分粥、大豆と野菜のやわらか煮、コーンスープ	キャベツ粥	大豆水煮缶	7分粥、片栗粉	にんじん、たまねぎ、ピーマン、クリームコーン缶、コーン缶	
22	月	7分粥、ツナと野菜のやわらか煮、バナナヨーグルト	納豆とキャベツのおじや	ツナ水煮缶、ヨーグルト	7分粥	かぼちゃ、たまねぎ、なす、トマト、バナナ	
23	火	7分粥、鮭の野菜あんかけ、ソーマン汁、バナナ	野菜のおじや	鮭	7分粥、片栗粉、そうめん	たまねぎ、人参、バナナ	
24	水	7分粥、大豆とレバーの野菜煮、ブロッコリーと人参のスープ、すいか	じゃが芋のトマトおじや、りんご煮	大豆水煮缶、豚レバー	7分粥、片栗粉	たまねぎ、ピーマン、人参、ブロッコリー、すいか	
25	木	7分粥、ささみと人参のやわらか煮、シブイともずくのスープ、りんご煮	ツナと枝豆のおじや	鶏ささみ	7分粥、片栗粉	人参、とうがん、にら、もずく、りんご	
26	金	7分粥、豆腐とかぼちゃのやわらか煮、玉ねぎと小松菜のスープ、りんご煮	人参豆乳粥	木綿豆腐	7分粥	かぼちゃ、たまねぎ、小松菜、りんご	
27	土	ひき肉と野菜のあんかけ丼、じゃが芋とおクラのスープ、オレンジ	13時降園	鶏ひき肉	7分粥、片栗粉、じゃがいも	たまねぎ、いんげん、オクラ、オレンジ	
29	月	7分粥、豆腐と野菜のくたくた煮、春雨と野菜のスープ	青菜粥	木綿豆腐	7分粥、片栗粉、はるさめ 普通はるさめ 乾	人参、長ネギ、たまねぎ、もやし	
30	火	納豆粥、白身魚とおくらのトロトロ煮、もやしとキャベツのスープ、りんご煮	ツナと野菜のおじや	挽きわり納豆、白身魚	7分粥	オクラ、もやし、キャベツ、りんご	
31	水	7分粥、ひき肉と玉ねぎのやわらか煮、野菜スープ、バナナ	しらすとかぼちゃの豆乳粥	鶏ひき肉	7分粥、片栗粉	たまねぎ、キャベツ、人参、セロリ、バナナ	

*献立は都合により変更することがあります

*基本的には中期：だし汁、後期だし汁と醤油で味付けをしています。

