



7月離乳食献立表



2025年

柏みどり保育園

日付	後期食		中期食	初期
	献立名	材料	献立名	献立名 ※○内は材料
01 火	午前 おかゆ 大根のそぼろ煮 みそ汁	米 鶏ひき肉 大根 人参 しょうゆ 小松菜 玉葱 だし みそ	おかゆ 大根のそぼろ煮 みそ汁	おかゆ さつまいものとうとう (米 さつまい)
	午後 おかゆ/さつまいの煮物	米/ツナ さつまい しょうゆ	おかゆ/さつまいの煮物	
02 水	午前 おかゆ 豆腐の煮物 すまし汁	米 豆腐 人参 玉葱 しょうゆ 白菜 あさつき だし しょうゆ	おかゆ 豆腐の煮物 すまし汁	おかゆ 人参のとうとう (米 人参)
	午後 おかゆ/ささみと白菜のみそ炒め	米/ささみ 白菜 人参 みそ	おかゆ/ささみと白菜のみそ炒め	
03 木	午前 おかゆ 鶏肉と小松菜の炒め物 スープ	米 鶏ひき肉 小松菜 人参 しょうゆ 玉葱 わかめ 昆布 塩	おかゆ 鶏肉と小松菜の炒め物 スープ	おかゆ 玉ねぎのとうとう (米 玉ねぎ)
	午後 おかゆ/人参のおかか和え	米/人参 かつお節 しょうゆ	おかゆ/人参のおかか和え	
04 金	午前 おかゆ かれいとキャベツのみそ煮 すまし汁	米 かれい キャベツ 玉葱 みそ 麩 あさつき だし しょうゆ	おかゆ かれいとキャベツのみそ煮 すまし汁	おかゆ キャベツのとうとう (米 キャベツ)
	午後 おかゆ/豆腐とキャベツの煮物	米/豆腐 キャベツ 人参 しょうゆ	おかゆ/豆腐とキャベツの煮物	
05 土	午前 コーンがゆ ツナと野菜の煮物 みそ汁	米 コーン ツナ 小松菜 黄ピーマン しょうゆ 小松菜 玉葱 だし みそ	コーンがゆ ツナと野菜の煮物 みそ汁	おかゆ コーンのとうとう (米 コーン)
	午後 おかゆ/ささみと人参のだし煮	米/ささみ 人参 だし	おかゆ/ささみと人参のだし煮	
07 月	午前 おかゆ じゃが芋のそぼろ煮 みそ汁	米 鶏ひき肉 じゃが芋 人参 しょうゆ キャベツ 玉葱 だし みそ	おかゆ じゃが芋のそぼろ煮 みそ汁	おかゆ じゃが芋のとうとう (米 じゃが芋)
	午後 しらすがゆ/きゅうりスティック	米 しらす/きゅうり だし	しらすがゆ/つぶしきゅうり	
08 火	午前 おかゆ 鮭と青菜のみそ煮 すまし汁	米 鮭 チンゲン菜 玉葱 みそ あさつき 人参 だし しょうゆ	おかゆ 鮭と青菜のみそ煮 すまし汁	おかゆ 玉ねぎのとうとう (米 玉ねぎ)
	午後 おかゆ/かぼちゃの煮物	米/かぼちゃ しょうゆ	おかゆ/かぼちゃの煮物	
09 水	午前 おかゆ ささみと野菜の煮物 みそ汁	米 ささみ ほうれん草 人参 しょうゆ えのき わかめ だし みそ	おかゆ ささみと野菜の煮物 みそ汁	おかゆ 人参のとうとう (米 人参)
	午後 おかゆ/人参のおかか和え	米/人参 かつお節 しょうゆ	おかゆ/人参のおかか和え	
10 木	午前 おかゆ 鶏肉とかぼちゃの煮物 みそ汁	米 鶏ひき肉 かぼちゃ しょうゆ 人参 玉葱 だし みそ	おかゆ 鶏肉とかぼちゃの煮物 みそ汁	おかゆ かぼちゃのとうとう (米 かぼちゃ)
	午後 おかゆ/きゅうりのツナ和え	米/ツナ きゅうり 人参 しょうゆ	おかゆ/きゅうりのツナ和え	
11 金	午前 おかゆ かれいと大根の磯煮 みそ汁	米 かれい 大根 人参 青のり しょうゆ 麩 ねぎ だし みそ	おかゆ かれいと大根の磯煮 みそ汁	おかゆ コーンのとうとう (米 コーン)
	午後 人参がゆ/豆腐のそぼろ煮	米 人参/豆腐 鶏ひき肉 ねぎ しょうゆ	人参がゆ/豆腐のそぼろ煮	
12 土	午前 ミートソース風がゆ スープ	米 鶏ひき肉 ピーマン 人参 ケチャップ あさつき キャベツ 昆布 しょうゆ	ミートソース風がゆ スープ	おかゆ じゃが芋のとうとう (米 じゃが芋)
	午後 おかゆ/じゃが芋のおかか炒め	米/じゃが芋 玉葱 かつお節 しょうゆ	おかゆ/じゃが芋のおかか炒め	
14 月	午前 おかゆ ささみと野菜の煮物 みそ汁	米 ささみ 大根 人参 しょうゆ キャベツ えのき だし みそ	おかゆ ささみと野菜の煮物 みそ汁	おかゆ キャベツのとうとう (米 キャベツ)
	午後 しらすがゆ/きゅうりスティック	米 しらす/きゅうり だし	しらすがゆ/つぶしきゅうり	
15 火	午前 おかゆ かれいと青菜の煮つけ みそ汁	米 かれい 小松菜 玉葱 しょうゆ あさつき 人参 だし みそ	おかゆ かれいと青菜の煮つけ みそ汁	おかゆ かぼちゃのとうとう (米 かぼちゃ)
	午後 おかゆ/かぼちゃのそぼろ煮	米/鶏ひき肉 かぼちゃ しょうゆ	おかゆ/かぼちゃのそぼろ煮	

日付	後期		中期食	初期
	献立名	材料	献立名	献立名 ※○内は材料
17 木	午前 おかゆ 鶏肉とじゃが芋のケチャップ煮 スープ	おかゆ 鶏ひき肉 じゃが芋 ピーマン ケチャップ えのき 玉葱 昆布 塩	おかゆ 鶏肉とじゃが芋のケチャップ煮 スープ	おかゆ じゃが芋のとうとう (米 じゃが芋)
	午後 きなこがゆ/人参スティック	米 きな粉/人参 だし	きなこがゆ/つぶし人参	
18 金	午前 コーンがゆ 鮭と玉ねぎの煮つけ みそ汁	米 コーン 鮭 玉葱 しょうゆ 豆腐 わかめ だし みそ	コーンがゆ 鮭と玉ねぎの煮つけ みそ汁	おかゆ コーンのとうとう (米 コーン)
	午後 おかゆ/ささみと野菜の煮物	米/ささみ 赤ピーマン ねぎ しょうゆ	おかゆ/ささみと野菜の煮物	
19 土	午前 おかゆ かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁	米 鶏ひき肉 かぼちゃ しょうゆ あさつき 麩 だし しょうゆ	おかゆ かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁	おかゆ かぼちゃのとうとう (米 かぼちゃ)
	午後 おかゆ/玉ねぎのツナ和え	米/ツナ 玉葱 しょうゆ	おかゆ/玉ねぎのツナ和え	
22 火	午前 おかゆ かれいと青菜のみそ煮 すまし汁	米 かれい チンゲン菜 人参 みそ わかめ えのき だし しょうゆ	おかゆ かれいと青菜のみそ煮 すまし汁	おかゆ 人参のとうとう (米 人参)
	午後 コーンがゆ/鶏肉と大根の炒め煮	米 コーン/鶏ひき肉 大根 人参 しょうゆ	コーンがゆ/鶏肉と大根の炒め煮	
23 水	午前 おかがゆ ささみと野菜の煮物 みそ汁	米 かつお節 ささみ 玉葱 人参 しょうゆ あさつき 玉葱 だし みそ	おかがゆ ささみと野菜の煮物 みそ汁	おかゆ 玉ねぎのとうとう (米 玉ねぎ)
	午後 おかゆ/豆腐の煮物	米/豆腐 人参 しょうゆ	おかゆ/豆腐の煮物	
24 木	午前 おかゆ 鶏肉とキャベツのケチャップ煮 スープ	米 鶏ひき肉 キャベツ 人参 ケチャップ 玉葱 人参 昆布 しょうゆ	おかゆ 鶏肉とキャベツのケチャップ煮 スープ	おかゆ キャベツのとうとう (米 キャベツ)
	午後 蒸しパン/人参スティック	小麦粉 “ベーキングパウダー” 砂糖 油/人参 だし	おかゆ/つぶし人参	
25 金	午前 おかゆ かれいと小松菜の煮つけ みそ汁	米 かれい 小松菜 人参 しょうゆ 麩 玉葱 だし みそ	おかゆ かれいと小松菜の煮つけ みそ汁	おかゆ さつまいのとうとう (米 さつまい)
	午後 おかゆ/さつまいの煮物	米/さつまいも 砂糖	おかゆ/さつまいの煮物	
26 土	午前 人参がゆ 豆腐のそぼろ煮 みそ汁	米 人参 豆腐 鶏ひき肉 玉葱 しょうゆ ほうれん草 人参 だし みそ	人参がゆ 豆腐のそぼろ煮 みそ汁	おかゆ キャベツのとうとう (米 キャベツ)
	午後 おかゆ/キャベツのおかか和え	米/キャベツ 人参 かつお節 しょうゆ	おかゆ/キャベツのおかか和え	
28 月	午前 おかゆ 鶏肉とさつまいの煮物 みそ汁	米 鶏ひき肉 さつまい しょうゆ 玉葱 人参 だし みそ	おかゆ 鶏肉とさつまいの煮物 みそ汁	おかゆ さつまいのとうとう (米 さつまい)
	午後 きな粉がゆ/人参のツナ和え	米 きな粉/ツナ 人参 しょうゆ	きな粉がゆ/人参のツナ和え	
29 火	午前 おかゆ 鮭と大根のみそ煮 すまし汁	米 鮭 大根 みそ 小松菜 人参 だし しょうゆ	おかゆ 鮭と大根のみそ煮 すまし汁	おかゆ 人参のとうとう (米 人参)
	午後 おかゆ/豆腐のそぼろ煮	米/豆腐 鶏ひき肉 小松菜 しょうゆ	おかゆ/豆腐のそぼろ煮	
30 水	午前 おかゆ ささみと野菜のケチャップ煮 スープ	米 ささみ 玉葱 ピーマン ケチャップ えのき 人参 昆布 塩	おかゆ ささみと野菜のケチャップ煮 スープ	おかゆ じゃが芋のとうとう (米 じゃが芋)
	午後 おかゆ/じゃが芋の煮物	米/じゃが芋 玉葱 しょうゆ	おかゆ/じゃが芋の煮物	
31 木	午前 マーボー豆腐風がゆ わかめスープ	米 豆腐 鶏ひき肉 人参 玉葱 みそ 砂糖 わかめ 玉ねぎ 昆布 しょうゆ	マーボー豆腐風がゆ わかめスープ	おかゆ 玉ねぎのとうとう (米 玉ねぎ)
	午後 おかゆ/きゅうりのおかか和え	米/きゅうり 人参 かつお節 しょうゆ	おかゆ/きゅうりのおかか和え	

※中期食の材料は後期食と同じです。味付けはなしまたはごく少量で風味付け程度に使用します。

※初期食は午後の食事はありません。

