

令和4年

7月の離乳食予定献立表

沼間愛児園

日	曜	午前食				主な材料 午前食	午後食			主な材料
		初期	中期	後期	完了		中期・後期	完了・移行期		
1	金	粥 豆腐 小松菜のスープ	マーボー粥 じゃがいもの煮物 小松菜と人参のスープ	マーボー粥 じゃがいもの煮物 小松菜と人参のスープ	マーボー丼 じゃがいもの煮物 小松菜と人参のスープ	豆腐 鶏胸肉 玉葱 じゃがいも 小松菜 人参	トマトリゾット かぶ味噌煮・ブロッコリー	トマトピラフ かぶ味噌煮・ブロッコリー	トマト 玉葱 (完ケチャップ) かぶ ブロッコリー	
2	土	粥 大根 人参スープ	野菜あんかけ粥 大根の煮物 わかめの味噌汁	野菜あんかけ粥 大根の煮物 わかめの味噌汁	野菜あんかけごはん 大根の煮物 わかめの味噌汁	人参 玉葱 きゃべつ 大根 わかめ	ささみと人参のお粥 ほうれんそうのお浸し	ささみと人参のごはん ほうれんそうのお浸し	ささみ 人参 ほうれんそう	
4	月	粥 かぼちゃ きゃべつのスープ	粥 トマトのそぼろ煮 かぼちゃの煮物 きゃべつの味噌汁	粥 肉団子のトマト煮 かぼちゃの煮物 きゃべつの味噌汁	軟飯 肉団子のトマト煮 かぼちゃの煮物 きゃべつの味噌汁	鶏胸肉 片栗粉 玉葱 トマト(後・完ケチャップ) かぼちゃ きゃべつ	甘辛しらす粥 人参・ほうれんそうお浸し	甘辛しらすごはん 人参スティック・ほうれんそうのり和え	しらす 人参 ほうれんそう (完 のり)	
5	火	粥 大根 白菜のスープ	ささみと人参のお粥 大根の煮物 白菜と玉葱の味噌汁	ささみと人参のお粥 大根の煮物 白菜と玉葱の味噌汁	ささみの炊きこみごはん 大根の煮物 白菜と玉葱の味噌汁	ささみ 人参 大根 白菜 玉葱	野菜リゾット じゃがいも味噌煮・トマト	野菜ピラフ じゃがいも味噌煮・トマト	人参 玉葱 きゃべつ じゃがいも トマト	
6	水	粥 豆腐 さつまいものスープ	粥 豆腐と野菜の煮物 麩と青菜の味噌汁	粥 豆腐と野菜の煮物 麩と青菜の味噌汁	軟飯 豆腐と野菜の煮物 麩と青菜の味噌汁	豆腐 さつまいも 人参 麩 ほうれんそう	りんごパン粥 ブロッコリー・きゃべつ	りんごサンド ブロッコリー・きゃべつ	食パン りんご ブロッコリー きゃべつ	
7	木	粥 じゃがいも 大根のスープ	粥 煮魚 じゃがいもの煮物・トマト 大根の味噌汁	粥 煮魚 じゃがいもの煮物・トマト 大根の味噌汁	軟飯 煮魚 じゃがいもの煮物・トマト 大根の味噌汁	カレー じゃがいも トマト 大根	きなこ粥 白菜と小松菜の煮浸し	きなこおはぎ 白菜と小松菜の煮浸し	きなこ 白菜 小松菜	
8	金	粥 人参 きゃべつのスープ	ささみと野菜のうどん 人参甘煮 ブロッコリー	ささみと野菜のうどん 人参甘煮 ブロッコリー	ささみと野菜のうどん 人参甘煮 ブロッコリー	うどん ささみ 玉葱 きゃべつ 人参 ブロッコリー	たらと野菜のお粥 かぼちゃの煮物	たらの炊き込みごはん かぼちゃの煮物	たら いんげん かぼちゃ	
9	土	粥 かぼちゃ ほうれんそうのスープ	かぼちゃ粥 ほうれんそうとトマトのサラダ 玉葱の味噌汁	かぼちゃ粥 ほうれんそうとトマトのサラダ 玉葱の味噌汁	かぼちゃごはん ほうれんそうとトマトのサラダ 玉葱の味噌汁	かぼちゃ ほうれんそう トマト 玉葱	鶏とかぶのお粥 白菜煮浸し	鶏とかぶのごはん 白菜煮浸し	鶏胸肉 人参 かぶ 白菜	
11	月	粥 じゃがいも 人参のスープ	粥 鶏とじゃがいもの煮物 麩とわかめの味噌汁	粥 鶏団子とじゃがいもの煮物 麩とわかめの味噌汁	軟飯 鶏団子とじゃがいもの煮物 麩とわかめの味噌汁	鶏胸肉 玉葱 片栗粉 じゃがいも 人参 麩 わかめ	チーズパン粥 ブロッコリー・りんごコンポート	チーズサンド ブロッコリー・りんごコンポート	食パン チーズ ブロッコリー りんご	
12	火	粥 大根 白菜のスープ	ささみのあんかけ粥 トマト 大根の味噌汁	ささみのあんかけ粥 トマト 大根の味噌汁	ささみのあんかけごはん トマト 大根の味噌汁	ささみ 人参 白菜 トマト 大根	野菜おじや ほうれんそうとしらすの和え物	野菜おやき ほうれんそうとしらすの和え物	人参 いんげん ほうれんそう しらす	
13	水	粥 豆腐 かぼちゃのスープ	みそうどん かぼちゃの煮物 すいか	みそうどん かぼちゃの煮物 すいか	みそうどん かぼちゃの煮物 すいか	うどん 豆腐 人参 玉葱 かぼちゃ すいか	鶏と野菜のお粥 大根の煮物	赤ちゃんピビンバ 大根の煮物	鶏胸肉 人参 ほうれんそう 大根	
14	木	粥 人参 きゃべつのスープ	パン粥 魚の野菜蒸し ブロッコリー きゃべつのスープ	パン粥 魚の野菜蒸し ブロッコリー きゃべつのスープ	食パン 魚の野菜蒸し ブロッコリー きゃべつのスープ	食パン カレイ 人参 玉葱 ブロッコリー きゃべつ	人参粥 かぶとさつまいもの煮物	人参ごはん かぶとさつまいもの煮物	人参 かぶ さつまいも	
15	金	粥 さつまいも ほうれんそうのスープ	そぼろ粥 さつまいもの煮物 白菜の味噌汁	そぼろ粥 さつまいもの煮物 白菜の味噌汁	そぼろごはん さつまいもの煮物 白菜の味噌汁	鶏胸肉 ほうれんそう さつまいも 白菜	しらすとわかめのおじや きゃべつお浸し・トマト	しらすとわかめのごはん きゃべつお浸し・トマト	しらす わかめ きゃべつ トマト	
16	土	粥 豆腐 人参のスープ	豆腐あんかけ粥 じゃがいもと玉葱の味噌汁 オレンジ	豆腐あんかけ粥 じゃがいもと玉葱の味噌汁 オレンジ	豆腐あんかけごはん じゃがいもと玉葱の味噌汁 オレンジ	豆腐 人参 ほうれんそう じゃがいも 玉葱 オレンジ	ささみと白菜のお粥 大根の味噌煮	ささみと白菜のごはん 大根の味噌煮	ささみ 人参 白菜 大根	
19	火	粥 さつまいも 大根のスープ	粥 煮魚 さつまいもと人参の煮物 大根の味噌汁	粥 煮魚 さつまいもと人参の煮物 大根の味噌汁	軟飯 煮魚 さつまいもと人参の煮物 大根の味噌汁	カレー さつまいも 人参 大根	きな粉パン粥 白菜とトマトのサラダ	きな粉サンド 白菜とトマトのサラダ	食パン きなこ 白菜 トマト	
20	水	粥 じゃがいも 人参のスープ	パン粥 じゃがいものそぼろあんかけ 人参ときゃべつのスープ	パン粥 焼きポテト 人参ときゃべつのスープ	食パン 焼きポテト 人参ときゃべつのスープ	食パン 鶏胸肉 玉葱 じゃがいも 人参 きゃべつ	二色粥 ブロッコリーとかぶの甘味噌かけ	二色ごはん ブロッコリーとかぶの甘味噌かけ	しらす 人参 ブロッコリー かぶ	
21	木	粥 かぼちゃ 白菜のスープ	ささみと白菜のみそうどん かぼちゃの煮物 すいか	ささみと白菜のみそうどん かぼちゃの煮物 すいか	ささみと白菜のみそうどん かぼちゃの煮物 すいか	うどん ささみ 白菜 かぼちゃ すいか	玉葱と人参のみそおじや 大根の煮物	五平もち 大根と人参の煮物	玉葱(中期・後期) 大根 人参	
22	金	粥 豆腐 ほうれんそうのスープ	粥 豆腐の野菜ソースかけ 大根の煮物 ほうれんそうと玉葱の味噌汁	粥 豆腐ボール 大根の煮物 ほうれんそうと玉葱の味噌汁	軟飯 豆腐ボール 大根の煮物 ほうれんそうと玉葱の味噌汁	豆腐 人参 (後・完・パン粉) 大根 ほうれんそう 玉葱	鶏とトマトのお粥 さつまいもの煮物	鶏とトマトのごはん さつまいもの煮物	鶏胸肉 トマト 玉葱 さつまいも	
23	土	粥 じゃがいも 人参のスープ	粥 じゃがいもの味噌煮 わかめの味噌汁	粥 じゃがいもの味噌煮 わかめの味噌汁	粥 じゃがいもの味噌煮 わかめの味噌汁	鶏胸肉 人参 玉葱 じゃがいもの味噌煮 わかめの味噌汁	野菜おじや ほうれんそうお浸し	野菜おじや ほうれんそうお浸し	人参 大根 白菜 ほうれんそう	
25	月	粥 豆腐 白菜のスープ	粥 豆腐のそぼろあんかけ トマト 白菜の味噌汁	粥 豆腐と鶏の和風煮込みハンバーグ トマト 白菜の味噌汁	軟飯 豆腐と鶏の和風煮込みハンバーグ トマト 白菜の味噌汁	豆腐 鶏胸肉 (後・完・パン粉) トマト 白菜	しらす粥 じゃがいもと人参の煮物	しらすごはん じゃがいもと人参の煮物	しらす じゃがいも 人参	
26	火	粥 かぼちゃ かぶのスープ	粥 ささみのみぞれ煮 かぼちゃの煮物 きゃべつの味噌汁	粥 ささみのみぞれ煮 かぼちゃの煮物 きゃべつの味噌汁	軟飯 ささみのみぞれ煮 かぼちゃの煮物 きゃべつの味噌汁	ささみ かぶ かぼちゃ きゃべつ	わかめと野菜のおじや 大根の味噌煮	わかめと野菜のおじや 大根の味噌煮	わかめ 玉葱 人参 大根	
27	水	粥 白身魚 さつまいものスープ	パン粥 魚のみそ野菜蒸し さつまいも かぶのスープ	パン粥 魚のみそ野菜蒸し さつまいも かぶのスープ	食パン 魚のみそ野菜蒸し さつまいも かぶのスープ	食パン カレイ 人参 玉葱 さつまいも かぶ	豆腐あんかけ粥 じゃがいもと人参の煮物	豆腐あんかけ丼 じゃがいもと人参の煮物	豆腐 チンゲンサイ じゃがいも 人参	
28	木	粥 大根 人参スープ	粥 ささみと野菜の煮物 玉葱とわかめの味噌汁	粥 ささみと野菜の煮物 玉葱とわかめの味噌汁	軟飯 ささみと野菜の煮物 玉葱とわかめの味噌汁	ささみ 大根 人参 玉葱 わかめ	かぼちゃパン粥 ブロッコリー・白菜	かぼちゃサンド ブロッコリー・白菜	食パン かぼちゃ ブロッコリー 白菜	
29	金	粥 じゃがいも ほうれんそうのスープ	粥 じゃがいもの味噌煮 わかめの味噌汁	粥 じゃがいもの味噌煮 わかめの味噌汁	粥 じゃがいもの味噌煮 わかめの味噌汁	うどん 鶏胸肉 玉葱 ほうれんそう 人参 じゃがいも	たらと野菜のお粥 きゃべつお浸し・トマト	たらの炊き込みごはん きゃべつお浸し・トマト	たら 人参 きゃべつ トマト	
30	土	粥 かぼちゃ かぶのスープ	粥 しらすと野菜のお粥 かぼちゃの煮物 かぶの味噌汁	粥 しらすと野菜のお粥 かぼちゃの煮物 かぶの味噌汁	粥 しらすと野菜のお粥 かぼちゃの煮物 かぶの味噌汁	しらす 人参 きゃべつ かぼちゃ かぶ	ささみと小松菜のあんかけ粥 白菜煮浸し	ささみと小松菜のあんかけごはん 白菜煮浸し	ささみ 人参 小松菜 白菜	

移行食の午前食は乳児食と同じです。