

日	曜	おひる	おやつ(牛乳)	●熱や力にむく	▲血や肉にむく	■体の調子を整える
1	月	ご飯 鯖の味噌焼き 小松菜の煮びたし キャベツのおかか和え 玉葱のすまし汁 パイナップル	[午前]野菜チップス [午後]ココアのちんすこう風クッキー	米 油 ごま油	鯖 わかめ	小松菜 人参 キャベツ ほうれん草 玉葱 葱 パイナップル
2	火	ごぼう天うどん 揚げ豆腐 ひじきの胡麻和え オレンジ	[午前]かりんとう [午後]きのこの炊き込みご飯	うどん 米 油	かまぼこ 豆腐 卵 豚ミンチ ひじき 薄揚げ	ごぼう 葱 人参 椎茸 白葱 さやいんげん オレンジ しめじ 舞茸
3	水	牛丼 茄子の煮びたし 三色なます 里芋の味噌汁 りんご	[午前]おこし [午後]ヨーグルト蒸しパン	米 油 バター ヨーグルト	牛肉 卵	玉葱 生姜 茄子 人参 胡瓜 葱 里芋 りんご
4	木	ロールパン ススキのラタトゥイユがけ じゃが芋のソテー ツナと大根のサラダ レタスのスープ パナナ	[午前]あられ [午後]ゆかりおにぎり	ロールパン 油 じゃが芋	ススキ	玉葱 茄子 スッキーニ 人参 黄パプリカ 大根 かいわれ大根 レタス パナナ
5	金	七夕どうめん 鶏肉の味噌塩こうじ焼き 南瓜の含め煮 メロン	[午前]野菜チップス [午後]おたのしみゼリー	素麺 油	卵 鶏肉	オクラ 人参 南瓜 玉葱 メロン
6	土	ソース焼きそば 小松菜の海苔和え えのきとわかめの味噌汁 桃缶	[午前]かりんとう [午後]ミレービスケット	中華麺 油	豚肉 わかめ 海苔	キャベツ もやし 人参 にはら 小松菜 えのき 葱
8	月	ご飯 どん平焼き ツナじゃが 春雨と胡瓜の酢の物 麩とわかめのすまし汁 パナナ	[午前]おこし [午後]パンラスク	米 油 マヨネーズ じゃが芋 バター	卵 豚肉 ハム わかめ	キャベツ 葱 人参 胡瓜 玉葱 パナナ
9	火	冷製パスタ 鱈のソテー コーンフレーク入りサラダ 玉葱とコーンのスープ パイナップル	[午前]あられ [午後]納豆巻き	スパゲティ マヨネーズ 米	ハム 鱈 海苔	レタス 胡瓜 トマト にんにく 人参 サニーレタス 玉葱 パイナップル
10	水	コーンごはん 豚カツ こんにゃくの白和え 豆苗の味噌汁 ぶどうゼリー	[午前]野菜チップス [午後]米粉のロールケーキ	米 油	豚肉 豆腐 卵	人参 胡瓜 椎茸 玉葱 豆苗
11	木	ピビンバ ゴーヤチャンプル 白菜の浅漬け もやしスープ りんご	[午前]かりんとう [午後]芋ようかん	米 ごま油 さつまいも	牛ミンチ 豚肉 豆腐 わかめ	人参 ほうれん草 もやし 玉葱 にがうり 白菜 りんご
12	金	バリエア トルティージャ スペイン風トマトサラダ ソッパチアホ スイカ (オゾンビックメニュー)	[午前]おこし [午後]チョコロス	米 バター 油	あさり えび わかめ 卵	玉葱 人参 じゃが芋 ピーマン 南瓜 トマト ほうれん草 にんにく 西瓜
13	土	醤油焼きうどん 豆苗の胡麻和え 茄子とえのきの味噌汁 パイン缶	[午前]あられ [午後]ハッピーターン	うどん 油	豚肉	キャベツ 人参 にはら もやし 豆苗 小松菜 茄子 えのき
16	火	味噌ラーメン カレイの煮付け オクラのおかか和え オレンジ	[午前]野菜チップス [午後]梅おかかおにぎり	中華麺 米	豚肉 カレイ	もやし にはら にんにく 葱 生姜 オクラ トマト オレンジ
17	水	ご飯 千珍ジャオロース 長芋の千子ミ 胡瓜の浅漬け わかめスープ パイナップル	[午前]かりんとう [午後]かぼちゃのスティックパイ	米 油 ごま油	牛肉 卵 しらす	筍 ピーマン 人参 生姜 にんにく 南瓜 長芋 葱 胡瓜 大根 玉葱 パイナップル
18	木	ツナサンド チキンのトマト煮 夏野菜サラダ オニオンスープ りんご	[午前]おこし [午後]塩昆布のおにぎり	パン 米 マヨネーズ	鶏肉	胡瓜 玉葱 ミニトマト スッキーニ 人参 りんご
19	金	ご飯 鯖のカレー風味焼き 金時豆 キャベツの甘酢漬 しめじと小松菜のすまし汁 パナナ	[午前]あられ [午後]アツル春巻き	米 油	鯖	キャベツ 人参 しめじ 小松菜 パナナ りんご
20	土	茄子とツナのペンネ おかかドレッシングサラダ コンソメスープ みかん缶	[午前]野菜チップス [午後]かっぱえびせん	ペンネ 油	ツナ	茄子 玉葱 にんにく トマト 胡瓜 人参 サニーレタス レタス
22	月	ご飯 鯖の竜田揚げ おからの炒り煮 胡麻酢和え 豆腐のすまし汁 オレンジ	[午前]かりんとう [午後]いちごのスコーン	米 油 バター	鯖 鶏皮 おから 豆腐 わかめ ヨーグルト 卵	生姜 人参 ごぼう 葱 胡瓜 ミニトマト オレンジ
23	火	カレーうどん モロヘイヤとじゃこ入り卵焼き 小松菜の胡麻和え パナナ	[午前]おこし [午後]焼おぎ味噌おにぎり	うどん 油 米	牛肉 薄揚げ	生姜 人参 玉葱 葱 モロヘイヤ 小松菜 もやし パナナ
24	水	うなぎ丼 大根のどぼろ煮 トマトとわかめの酢の物 白菜の味噌汁 パイナップル	[午前]あられ [午後]フルーツヨーグルト	米 油	うなぎ 鶏ミンチ 薄揚げ わかめ しらす	大根 生姜 トマト 胡瓜 白菜 パイナップル パナナ りんご
25	木	ご飯 高野豆腐の含め煮 大根の甘酢和え 麩の味噌汁 りんご	[午前]野菜チップス [午後]ちんびん	米 油 じゃが芋	高野豆腐 鶏肉 わかめ 卵	椎茸 人参 大根 さやいんげん 玉葱 にんにく 胡瓜 りんご
26	金	ご飯 豚肉のしょうが焼き 切干大根煮 フロッキーのゆかり和え 茄子の味噌汁 クレープフルーツ	[午前]かりんとう [午後]ポテトフライ	米 油 じゃが芋 ごま油	豚肉 厚揚げ	生姜 人参 フロッキー 茄子 もやし 葱 クレープフルーツ
27	土	焼きビーフン 和風サラダ キャベツのスープ 桃缶	[午前]おこし [午後]源氏パイ	ビーフン 油	豚肉 薄揚げ	もやし 人参 玉葱 ピーマン 胡瓜 キャベツ
29	月	ご飯 鮭の西京焼き さつまいものオレンジ煮 しらす和え ほうれん草のすまし汁 オレンジ	[午前]あられ [午後]焼きとうもろこし	米 さつまいも 油	鮭 しらす	白菜 人参 小松菜 ほうれん草 もやし とうもろこし オレンジ
30	火	ちゃんぽん 蒸し豆腐 ほうれん草のゆかり和え パイナップル	[午前]野菜チップス [午後]焼きおにぎり	中華麺 油 米	豚肉 いか えび 鶏ミンチ 海苔 しらす きくらげ	玉葱 人参 筍 もやし 青梗菜 生姜 ほうれん草 パイナップル
31	水	ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め 里芋の煮っころがし野菜のおかか和え えのきのすまし汁 パナナ	[午前]かりんとう [午後]カルピスゼリー	米 油 わかめ じゃが芋	豚肉	茄子 人参 ピーマン 里芋 キャベツ フロッキー 葱 パナナ

※午前のおやつ(1,2歳児のみ)は変更する場合があります。 10日はお誕生日会です。

令和6年度  7月 離乳食献立表  ゆいかごこども園

日	曜	おひる	食材	おやつ
1	月	お粥 魚と野菜の煮物	米 カレイ キャベツ 人参 ほうれん草	[午前] バナナ [午後] お粥
2	火	煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物	うどん 豆腐 人参 大根 ジャガ芋	[午前] りんご [午後] お粥
3	水	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 玉葱 人参 胡瓜	[午前] バナナ [午後] お粥
4	木	パン粥 魚と野菜の煮物	パン 鯛 茄子 ジャガ芋 大根	[午前] りんご [午後] お粥
5	金	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 玉葱 人参 南瓜	[午前] バナナ [午後] お粥
6	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん カレイ 人参 大根 キャベツ	[午前] りんご [午後] お粥
8	月	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 人参 ジャガ芋 胡瓜	[午前] バナナ [午後] お粥
9	火	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	米 鯛 トマト 胡瓜 玉葱	[午前] りんご [午後] お粥
10	水	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 玉葱 人参 胡瓜	[午前] バナナ [午後] お粥
11	木	お粥 魚と野菜の煮物	米 カレイ さつま芋 白菜 ほうれん草	[午前] りんご [午後] お粥
12	金	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 トマト 玉葱 ジャガ芋	[午前] バナナ [午後] お粥
13	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鯛 キャベツ 人参 茄子	[午前] りんご [午後] お粥
16	火	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ トマト 人参 ジャガ芋	[午前] バナナ [午後] お粥
17	水	お粥 魚と野菜の煮物	米 カレイ 大根 ピーマン 胡瓜	[午前] りんご [午後] お粥
18	木	パン粥 魚と野菜の煮物	パン 鮭 トマト 玉葱 胡瓜	[午前] バナナ [午後] お粥
19	金	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 キャベツ 人参 さつま芋	[午前] りんご [午後] お粥
20	土	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ 茄子 胡瓜 玉葱	[午前] バナナ [午後] お粥
22	月	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 人参 胡瓜 ジャガ芋	[午前] りんご [午後] お粥
23	火	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん カレイ さつま芋 玉葱 人参	[午前] バナナ [午後] お粥
24	水	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 トマト 胡瓜 大根	[午前] りんご [午後] お粥
25	木	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 玉葱 人参 ジャガ芋	[午前] バナナ [午後] お粥
26	金	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ フロッキー 人参 茄子	[午前] りんご [午後] お粥
27	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん カレイ 胡瓜 キャベツ 人参	[午前] バナナ [午後] お粥
29	月	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 白菜 ほうれん草 人参	[午前] りんご [午後] お粥
30	火	うどん 豆腐と野菜の煮物	うどん 豆腐 ほうれん草 キャベツ 人参	[午前] バナナ [午後] お粥
31	水	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 ジャガ芋 キャベツ フロッキー	[午前] りんご [午後] お粥

※午前のおやつは変更する場合があります。 10日はお誕生日会です。

立案者:前川 千紘